ANG RECOVERY KERNEL

Serye ng Kaalaman sa Dance Floor.

Ilipat.

Ang Gabay sa mga Sayaw ng Pagdiriwang at Klab.

Ibaba ang telepono. Alam mo na kung nasaan ka.

Walang kinakailangang pormal na pagsasanay sa sayaw.
Walang pagtukoy ng taas. Walang mga paru-paro sa loob ng windmill. Walang muling pagkabuhay ng estilo ng buhok na nakikita sa MTV.
Isang pundasyon. Isang mapa ng BPM. Mga hakbang na hiniram mula sa tango at cha-cha. At ang isang panuntunan na naglutas sa lahat.

Bakit May Gabay na Ito

[Walang ibinigay na teksto para isalin.]

ANG SENTURYON — Ang droga ay hindi nagpapaganda ng iyong pagsasayaw. Ginagawa lamang nitong hindi mo pansinin na hindi ka magaling.

Dalawang bagay ang sumisira sa kasiyahan sa sayawan para sa mga taong hindi gumagamit ng anumang substansiya. Una, ang telepono. Pangalawa, ang paniniwalang pribado na alam ng lahat kung paano sumayaw maliban sa kanila.

Parehong may solusyon. Ang problema sa telepono ay malulutas kung alam mo kung paano gamitin ang iyong mga kamay. Ang pagkabahala ay malulutas kung naiintindihan mong karamihan sa mga tao sa dance floor ay gumagawa lamang ng tatlong bagay at tinatawag itong pagsasayaw—at na ang tatlong bagay na iyon, kapag ginawa nang may layunin at naaayon sa musika, ay higit pa kaysa sapat.

Ang mga droga ay hindi naglunas sa kawalan ng kakayahan na kumilos. Naglunas ito sa kawalan ng pakialam sa kawalan ng kakayahang kumilos. Ito ang katotohanan sa larangan ng parmasyolohiya tungkol sa social disinhibition ng MDMA at sa pagpapakalma ng kortikolimibiko na dulot ng alak. Ang pagkabalisa sa sarili na nagpaparamdam sa dance floor na para bang isang audition ay nawawala kasabay ng gamot, ngunit bumabalik kapag lasing na ang epekto nito. Ang

pamamaraan ng Recovery Kernel: bigyan ang katawan ng mga tunay na kagamitan upang walang magamit ang pagkabalisa sa sarili.

Ang problema ng pagkabagot ay totoo rin. Mayroong isang partikular na katangian ng pagiging walang sigla—naghihintay sa pagitan ng mga mataas na punto, naghihintay na lumaki ang enerhiya ng karamihan, naghihintay na tumingin ang taong nasa kabilang silid—kung saan ang telepono o ang droga ay nagiging default. Ang pagsasayaw ang isa pang solusyon. Ang aktibong pisikal na pakikipag-ugnayan sa musika ay tunay na mas kawili-wili kaysa sa paggamit ng telepono. Ang gabay na ito ay nagbibigay ng istraktura para sa ganitong uri ng pakikipag-ugnayan.

SECTION 0

BAGO SUMAYAW: ALAMIN ANG LUGAR.

Ang Paglalakad sa Ere · Oksigeno at CO_2 · Pag-inom ng Tubig · Mga Hentahan ng Pahinga · Mga Linya ng "Conga"

Maglakad sa loob ng silid bago ito gamitin.

Limang minuto ng oryentasyon sa pagdating ay nakakatipid ng isang oras ng problema mamaya. Alamin kung nasaan ang bentilador. Alamin kung nasaan ang tubig. Alamin kung saan pupunta kapag kailangan ng katawan ang isang bagay na hindi kayang ibigay ng musika.

Ang Protokol sa Pagdating: Lakarin Muna ang Kwarto.

ANG SENTURYON — Bawat piloto ay sinusuri ang eroplano bago lumipad. Bawat marinero ay sinusuri ang mga mapa. Lakarin ang lugar.

Ang unang dapat gawin kapag dumating sa anumang lugar ng festival, club, o event ay hindi pumunta agad sa bar, hindi hanapin ang dance floor, at hindi tingnan kung sino ang nagpe-perform. Sa halip, lakarin ang buong paligid ng lugar nang may layunin. Ito ay tumatagal lamang ng limang minuto. Nagbibigay ito ng impormasyon na maaaring hindi available o mahirap makuha kapag puno na ang lugar, madilim na ang ilaw, at nagbabago na ang kalagayan ng katawan.

Hindi ito pagiging paranoid. Ito ay pagiging handa—ang parehong bagay na ginagawa ng bawat bihasang manlalakbay sa isang bagong hotel, bawat piloto bago umalis, at bawat mandaragat bago lumisan sa daungan. Alamin ang lokasyon bago mo ito kailanganin upang mag-navigate nang madalian.

Ang Limang Hakbang na Paglalakad para sa Oryentasyon.

Punto.	Ano ang dapat hanapin at	Bakit ito mahalaga?

	alalahanin?	
1. Mga daanan ng paglikas sa emerhensiya.	Bilangin ang mga ito. Tandaan ang kanilang lokasyon kaugnay ng iyong malamang na posisyon sa dancefloor. Dapat may dalawang nakikita mula sa anumang punto sa pangunahing palapag. Tandaan kung sila ay naka-alarm (oo, naka-alarm), ibig sabihin, hindi dapat gamitin ang mga ito sa mga sitwasyong hindi emergency—ngunit mahalagang malaman kung nasaan ang mga ito.	Sa isang emerhensya sa gitna ng maraming tao—sunog, takot, pagkakabundol—ang natural na reaksyon ay lumapit sa pasukan. Ang pasukan ang pinakamapanganib na lugar na pupuntahan. Ang pagkakaiba sa pagitan ng reaksyon ng karamihan at iyong sariling desisyon ay ang kaalaman tungkol sa mga alternatibong daanan palabas.
2. Estasyon ng medikal/unang lunas.	Karaniwang matatagpuan ito malapit sa pangunahing pasukan, malapit sa lugar ng pahinga, o may malinaw na karatula. Sa mga malalaking pagdiriwang, ito ay maaaring isang tent o isang lugar na may malinaw na tanda. Sa mga club, madalas itong pinamamahalaan ng mga tauhan ng first aid na inupahan ng promoter at matatagpuan malapit sa pintuan. Tandaan ang lokasyon nito kahit hindi mo planong gamitin ito.	Kung may kasama kang nangangailangan ng medikal na atensyon—o ikaw mismo—hindi magandang simulan ang paghahanap nito habang nasa loob ka ng mataong lugar. Hanapin ito kapag tahimik ang paligid at hindi ka lasing.
3. Pag-inom ng sapat na tubig.	Tubig na libre: Ang mga lugar sa UK ay legal na kinakailangang magbigay ng tubig na libre. Karamihan sa mga pangunahing entablado ng festival ay may mga water station. Alamin kung nasaan ang bar na nagbibigay ng tubig—tukuyin kung aling bar, hindi lamang basta 'ang bar.' Alamin kung may mga gripo na nagbibigay ng libreng tubig (karaniwan sa mga festival sa UK, mas bihira sa Europa). Alamin ang haba ng pila sa iba't ibang oras ng gabi (ito ay lumalaki nang malaki pagkatapos ng hatinggabi).	Sa bilis na 500ml kada oras habang sumasayaw kasama ang mga electrolyte, kailangan mong uminom ng tubig nang maraming beses. Ang pag-alam sa pinakamabilis na ruta mula sa iyong gustong posisyon sa dance floor papunta sa tubig ay isang praktikal na kalkulasyon na nagiging mahalaga talaga sa ikatlong oras.
4. Banyo	Ang mga pangunahing banyo pati na rin ang anumang karagdagang banyo. Madalas may mga banyo ang mga club sa maraming palapag o lokasyon—ngunit isa lamang ang madalas ginagamit ng karamihan, kaya't halos palaging mas maikli ang pila sa	Ang MDMA ay nagpapataas ng pangangailangan. Ang GHB ay maaaring makaapekto sa pakiramdam sa pantog. Ang mga stimulant ay

	ikalawang set ng banyo. Alamin ang parehong lugar. Alamin kung paano makarating doon mula sa dance floor sa dilim, kapag puno na ang lugar, at kapag malakas ang musika at mahirap mag-orient.	nakakaapekto rin sa pangangailangan. Kung alam mo kung nasaan ang banyo kahit hindi pa ito kailangang-kailangan, maiiwasan mong maghanap sa isang mataong at madilim na lugar habang nasa ilalim ng impluwensya ng droga at sinusubukang basahin ang mga karatula na maaaring hindi mo maintindihan.
5. Mga lugar para sa pag-upo/pahinga.	Ang silid para sa pagpapahinga, kung mayroon. Ang lugar paninigarilyo sa labas (kadalasang ang pinakamalamig at hindi gaanong mataong espasyo sa anumang lugar). Anumang upuan na malapit sa mga gilid ng lugar. Mga bangin, hagdanan, plataporma na nagbibigay ng lugar para umupo. Ang mga lugar na may pinakamaraming daloy ng hangin (malapit sa mga air handler, malapit sa mga pinto papunta sa ibang espasyo, malapit sa mga panlabas na dingding).	Sa Seksyon 6 ng gabay sa pagsasayaw: Ang buong pagpadyak sa bilis na 150 BPM ay nagpapapawis ng 450–600 calories kada oras. Kailangan ng katawan ang pahinga. Ang pag-alam kung saan pupunta bago pa man maging kritikal ang pangangailangan para sa pahinga ay maiiwasan ang pagkalito at paghahanap ng lugar na mauupuan sa loob ng isang mataong club na puno ng tao.

Ang Pagbasa ng Kapasidad at Densidad ng Tao.

Bahagi ng inspeksyon sa lugar ay ang pagtala ng kasalukuyang dami ng tao at pagtataya kung gaano karami ang magiging tao sa loob ng dalawa, apat, at anim na oras. Ito ay nagbibigay-impormasyon kung saan ka dapat tumayo sa dance floor para sa buong kaganapan—at mayroon itong direktang physiological na dahilan maliban sa praktikal na dahilan.

Kapal ng mga tao.	Ano ang itsura nito?	Ano ang ibig sabihin nito sa antas ng katawan?
Maliit na bilang ng dumalo kumpara sa laki ng lugar o maagang pagdating.	Maaaring iunat ang parehong braso nang hindi dumidikit sa sinuman. May malinaw na espasyo sa pagitan ng mga grupo.	Pinakamainam. Ganap na kalayaan sa paggalaw. Pinakamataas na bentilasyon sa paligid ng iyong katawan. Ang dance floor ay pinaka-

		accessible at pinakamasaya sa ganitong densidad. Kaya naman, sulit ang pagdating nang maaga upang makakuha ng magandang posisyon.
Komportable - ang lugar ay may sapat na dami ng tao para maging masigla.	Panatilihin ang distansya na isang braso sa pagitan mo at ng pinakamalapit na estranghero. Maaari kang gumalaw nang malaya ngunit alam mong may ibang tao sa paligid.	Maganda. Posible ang paggalaw sa lahat ng direksyon. Ang konsentrasyon ng CO_2 ay normal. Ang temperatura ay kontrolado. Ito ang tamang densidad para sa isang magandang gabi.
Punong-puno—lugar na halos puno na ang mga tao.	Magkatabi at halos nagdidikit ang mga tao. Posible ang paggalaw, ngunit ito ay madalas na nakadepende sa daloy ng karamihan kaysa sa personal na kagustuhan. Maaari mong maramdaman ang init ng katawan ng mga taong nasa paligid mo.	Ang CO_2 ay nagsisimulang tumaas. Nagiging mas mahirap ang pagkontrol ng temperatura. Ang mga galaw ay naglilimita sa kung ano ang pinapayagan ng espasyo—mga maliliit na tapak, hindi buong tapak. Kung ikaw ay nasa ganitong kapal na kapag dumating ka: hanapin ang mga gilid, hanapin ang daloy ng hangin, hanapin ang iyong lugar bago magdesisyon na pumunta sa gitna.
Densidad ng dinurog na materyal - lampas sa ligtas na kapasidad.	Hindi mo kayang itaas ang iyong mga braso nang malaya. Ang karamihan ay gumagalaw bilang isang grupo. Nararamdaman mo ang presyon mula sa maraming direksyon nang sabay-sabay.	Mapanganib. Ang antas ng CO_2 ay mataas nang labis. Nabigo ang regulasyon ng temperatura. Huwag dagdagan ang bigat sa gitna. Lumipat sa mga gilid, lumapit sa mga daanan ng paglabas, o umalis. Ang ganitong densidad sa isang lugar na may mahinang bentilasyon ay isang medikal na insidente na naghihintay lamang mangyari.

Ang Tanong Tungkol sa Oksigen/CO_2: Bakit Nakakaapekto ang Kapal ng Tao sa Kung Ano ang Nararamdaman Mo.

ANG CENTURION — Ang sakit ng ulo ay hindi palaging dahil sa mga gamot. Minsan, ito ay dahil sa hangin.

Ang normal na hangin ay naglalaman ng humigit-kumulang 0.04% carbon dioxide (400 bahagi kada milyon). Sa isang lugar na may maayos na bentilasyon, ang antas ng CO_2 ay nananatiling malapit sa lebel na ito anuman ang laki ng grupo ng mga tao. Sa isang hindi magandang bentiladong espasyo—lalo na sa mga lugar tulad ng basement, mga silid na mababa ang kisame, o anumang lugar kung saan ang sirkulasyon ng hangin ay hindi sapat para sa dami ng mga tao—tumaas ang antas ng CO_2 dahil sa pagbuga ng hininga ng mga tao.

Antas ng CO_2.	Saan ito nangyayari sa mga kaganapan?	Ano ang nangyayari sa katawan?
400–800 ppm (normal sa labas / may sapat na bentilasyon)	Mga entablado sa mga pagdiriwang sa labas. Mga lugar sa loob na may sapat na bentilasyon. Malapit sa mga pintuan at panlabas na dingding. Malapit sa DJ booth (kadalasang mas mahusay ang bentilasyon dahil sa disenyo).	Normal. Walang epekto sa kognisyon o pisikal na kondisyon mula sa CO_2 mismo.
800–2000 ppm (sa loob ng gusali).	Anumang lugar sa loob ng gusali na may maraming tao at katamtamang bentilasyon. Karamihan sa mga club tuwing rush hour sa gitna ng dance floor.	Sa 1000 ppm: mga banayad na epekto sa paggana ng utak ang dokumentado sa mga kontroladong pag-aaral—bahagyang mas mabagal na proseso ng pagdedesisyon. Sa 1500–2000 ppm: posibilidad ng sakit ng ulo, bahagyang pagtaas ng pagkapagod. Ang mga epektong ito ay banayad ngunit lumalala kapag may dehydration, init, at pagkakalantad sa iba pang sangkap.
2000–5000 ppm (mababang bentilasyon, mataong lugar)	Mga lugar sa ilalim ng lupa na puno ng tao. Mga silid na may mahinang bentilasyon. Ang gitna ng isang napakalaking grupo ng mga tao sa loob ng gusali. Anumang lugar kung saan makikita ang pagtulo ng	Sakit ng ulo na lumilitaw nang mas mabilis kaysa inaasahan. Pagkahilo na tila hindi katimbang. Nabawasan ang kakayahang magdesisyon na naiiba sa epekto ng mga gamot. Tumaas na bilis ng paghinga.

	tubig sa mga dingding o kisame dahil sa init ng katawan ng mga tao.	Pagkapagod na lumilitaw nang mas maaga kaysa sa nararapat para sa pisikal na aktibidad. Ang mga sintomas na ito ay madalas iniuugnay sa mga gamot—maaaring dahil sa hangin.
5000+ ppm (mapanganib - bihira ngunit posibleng mangyari)	Mga lugar na maliit at may napakahinang bentilasyon, lalo na ang mga silid sa basement kapag maraming tao. Hindi ito karaniwan sa mga lugar na pinamamahalaan ng mga propesyonal, ngunit dokumentado ito sa mga hindi lisensyadong o hindi maayos na pamamahalaang kaganapan.	Malubhang pagkahilo, hirap sa paghinga, pagtaas ng tibok ng puso, at kapansanan sa pag-iisip. Ito ay problema sa lugar na nangangailangan ng agarang paglabas. Kung maraming tao malapit sa iyo ang nagpapakita ng mga sintomas na ito nang sabay-sabay: malamang na ang hangin ang problema, hindi lamang ang mga sangkap.

Paano Makahanap ng Mas Magandang Hangin sa Anumang Lugar

* **Suriin ang bentilasyon.** Tiyakin na may sapat na daloy ng hangin.
* **Gumamit ng air purifier.** Ito ay makakatulong upang alisin ang mga pollutant mula sa hangin.
* **Magbukas ng bintana.** Kung posible, buksan ang mga bintana upang magkaroon ng natural na bentilasyon.
* **Iwasan ang paninigarilyo.** Ang usok ay maaaring makapagpalala sa kalidad ng hangin.
* **Linisin nang regular.** Ang alikabok at iba pang dumi ay maaaring makaapekto sa kalidad ng hangin.

Hindi maaaring baguhin ang bentilasyon ng lugar. Maaari kang pumili ng lokasyon kung saan mas mahusay na ang daloy ng hangin.

- Malapit sa lugar ng DJ—kinakailangan ng mga establisyimento na protektahan ang DJ mula sa init at CO_2 sa loob ng mahabang panahon. Ang bentilasyon malapit sa posisyon ng DJ ay halos palaging mas mahusay kaysa sa gitna ng dance floor.
- Malapit sa mga panlabas na dingding—mas mataas ang konsentrasyon ng CO_2 sa gitna ng isang silid at kumakalat ito patungo sa mga dingding kung saan pumapasok ang hangin. Ang gilid ng dance floor malapit sa isang panlabas na dingding ay may mas magandang kalidad ng hangin kaysa sa gitna.

- Malapit sa mga pintuan na nagdudugtong sa iba pang espasyo — ang bawat espasyong konektado ay nagbibigay ng daanan para sa pagpapalitan ng hangin. Ang lugar sa pagitan ng mga kuwarto ay may mas magandang kalidad ng hangin kaysa sa loob ng alinmang kuwarto.
- Ang mga lugar na mas mataas—ang carbon dioxide (CO_2) ay bahagyang mas mabigat kaysa sa hangin, ngunit sa isang mataong lugar, ang epekto nito ay minimal. Gayunpaman, ang mga plataporma o balkonahe ay karaniwang may mas mahusay na bentilasyon dahil sa disenyo.
- Malapit sa anumang nakikitang air handler, bentilasyon, o bentilador, damhin ang daloy ng hangin. Ang dumadaloy na hangin ay nagpapabuti sa pagpapalit ng CO_2. Ang pagkakaiba sa temperatura malapit sa isang gumaganap na air handler ay madalas na nararamdaman kahit sa mainit na lugar.
- Mga lugar sa labas: lugar para manigarilyo sa labas, terasa sa labas, entablado sa labas. Ang antas ng CO_2 sa labas ay palaging normal. Kung nakaramdam ng sakit ng ulo, pagkahilo, o hindi maipaliwanag na panghihina habang nasa loob: lumabas sa loob ng sampung minuto bago isipin na dahil ito sa mga gamot.

Ang epekto ng kombinasyon: CO_2 + MDMA + init + dehydration + hindi sapat na nutrisyon ay nagdudulot ng pinagsamang pasanin sa katawan. Ang pagtukoy kung aling bahagi ang pangunahing sanhi — at ang pagtugon dito — ay nangangailangan ng kaalaman na ang CO_2 ay isang salik. Ang taong lumabas sa labas sa loob ng sampung minuto at nakaramdam ng malaking ginhawa ay natuklasan na ang kalidad ng hangin ay isang mahalagang kadahilanan, hindi lamang ang mga sangkap mismo.

Ang Mapa ng Distansya para sa Pag-inom ng Tubig.

ANG SENTURYON — Planuhin ang ruta kapag hindi mo ito kailangan. Lakarin ito kapag kinakailangan mo na.

Ang mapa ng pag-inom ay praktikal at tiyak. Sa panahon ng inspeksyon ng lugar, tukuyin at pisikal na pumunta sa bawat isa sa mga sumusunod upang malaman ang ruta sa iyong katawan, hindi lamang sa iyong isipan:

Estasyon.	Ano ang dapat tandaan sa paglalakad?	Ang estratehiya ng pagtiempo.
Tubig na libre / Estasyon ng tubig.	Lokasyon. Kung may pila sa pagdating (maaga = maikli; mataas na oras = mahaba). Kung may maraming gripo o isa lamang. Kung malamig ang tubig. Kung kailangan mong magdala ng sariling baso o lalagyan.	Uminom ng tubig nang regular —bago pa man dumama ng uhaw. Ang pakiramdam ng uhaw sa isang maingay at mainit na okasyon ay madalas na dumarating nang huli. Ang target ay uminom ng 500ml kada oras habang sumasayaw, kasama ang mga electrolytes. Huwag maghintay na matuyo ang bibig bago pumunta para uminom ng tubig.
Ang bar na pinakamalapit sa iyong posisyon sa dance floor.	Aling bar ang may pinakamalapit na distansya mula sa iyong gustong lokasyon? Aling bar ang may pinaka maaasahang mga pagpipilian na walang alkohol? Aling bar ang may pinakamaikling pila sa anong oras (bihira silang magkapareho sa haba ng pila).	Ang sistema ng "hydration buddy": isang tao ang mananatili sa dance floor, habang ang isa ay pupunta sa bar. Magkasundo kayo nito bago magsimula ang matinding pila. Ang taong aalis sa dance floor sa kasagsagan ng tugtog para pumila ng tubig ay maaaring makaligtaan ang pinakamagandang bahagi. Planuhin ang pagkuha ng inumin sa mga pagitan ng mga kanta o kapag bumaba ang enerhiya ng tugtog.
Banyo (pag-ihi)	Ang parehong set ng mga banyo, kung may dalawa. Ang oras ng paglalakbay mula sa dance floor (bilangin ang mga hakbang—literal). Ang oras ng pila sa tinatayang pinakamataong oras ng gabi (karaniwan ay 1–3 AM sa mga club).	Ang presyon ng oras ay totoo kapag gumagamit ng MDMA, diuretics, o mataas na pag-inom ng tubig. Ang pagkaalam kung ang banyo ay 45 segundo lamang mula sa iyo kumpara sa 3 minuto kung kailangan pang umakyat sa hagdan o dumaan sa maraming tao sa ibang

		direksyon ay nagbibigay-daan para sa isang maingat na desisyon, hindi isang biglaang pagmamadali.
Lugar para magpahinga at umupo.	Ang silid para sa pagpapahinga, kung mayroon. Ang lugar na pwedeng magsigarilyo na may upuan. Anumang bangko o gilid na maaaring maupuan. Ang layo at ruta mula sa pangunahing dance floor.	Ang katawan ay nangangailangan ng pahinga nang proactive. Mula sa Seksyon 6 ng gabay sa pagsasayaw: Sa matinding paggalaw, ang katawan ay gumagawa ng tunay na gawain. Magplano ng 10 minutong pahinga bawat 90 minuto ng pagsasayaw. Alamin kung saan ka pupunta bago mo ito kailanganin.

Ang Paraan ng Pagbilang ng Hakbang.

Sa panahon ng paglilibot, bilangin nang pisikal ang mga hakbang mula sa iyong planadong posisyon sa dance floor patungo sa bawat istasyon. Hindi dahil tatandaan mo ang eksaktong numero—kundi dahil ang aktuwal na paglalakad sa ruta ay nagtatatak nito sa iyong muscle memory. Kapag kailangan mo ng tubig sa ikatlong oras, habang nasa altered state ka sa isang madilim at mataong lugar, ang iyong mga paa ang tutukoy sa ruta kahit na hindi gaanong maaasahan ang iyong kamalayan.

- Tubig: ___ hakbang mula sa aking kinalalagyan. Direksyon: ___
- Banyo (malapit): ___ hakbang. Direksyon: ___
- Banyo (alternatibo): ___ hakbang. Direksyon: ___
- Lugar ng pahinga: ___ hakbang. Direksyon: ___
- Estasyon ng medikal: ___ hakbang. Direksyon: ___
- Lumabas sa pinakamalapit na dance floor: ___ hakbang. Direksyon: ___

Hindi ito sobra. Ito ang parehong paghahanda na ginagawa ng mga serbisyong pang-emergency, mga tauhan ng kaganapan, at mga batikang dumadalo sa festival bilang normal na gawain. Ang limang minuto na ginugol sa oryentasyon ay ang pinakamabisang paraan upang mabawasan ang panganib sa anumang kaganapan.

Ang Sitwasyon: Pagpapahinga nang Maagap kumpara sa Biglaang Pagbagsak.

ANG SENTURYON — Ang katawan na nagpapahinga bago pa man kailangan ay ang katawan na sumasayaw hanggang madaling araw.

Ang Seksyon 6 ng Move Guide ay naglalarawan sa mga pangangailangan sa enerhiya (caloric) at pisikal na hinihingi ng patuloy na pagsasayaw. Kapag ginagawa ang lahat ng galaw—pagtalon, two-step, pagpadyak—ang katawan ay gumagana sa katamtaman hanggang mataas na intensidad. Ang karaniwang pagkakamali ng mga tao ay ipagpatuloy ang ganitong intensidad hanggang sa pilitin ng katawan na huminto, sa halip na magpahinga bago pa man dumating iyon.

Pahinga na reaktibo (kung ano ang ginagawa ng karamihan).	Pahinga na kusang-loob (kung ano ang gusto ng katawan).
Sumayaw hanggang sa masakit ang mga binti. Balewalain ang mga binti. Sumayaw pa. Ang mga binti ay magiging mas mapilit. Sa huli, ang katawan ang nagdidikta — kailangang umupo kaagad ang tao, nakakaramdam ng pagkahilo, naubos na ang electrolytes kaya't nagkakaroon ng cramps, o hindi na kayang magpatuloy. Ang pag-upo ay isang paraan upang makabawi mula sa hirap, hindi lamang para mapanatili ang kakayahan.	Magplano ng 10-minutong pahinga bawat 60-90 minuto ng aktibong pagsasayaw. Umalis sa dancefloor bago pa man humingi ang katawan ng pahinga. Umupo. Uminom ng electrolytes. Kumain ng saging mula sa iyong bag. Bumalik sa dancefloor bago pa sumapit ang pinakamataas na bahagi ng tugtog. Ang pahinga ay isang kasangkapan, hindi isang pagkatalo.

Ang silid para sa pagpapahinga: Sa mga lugar na mayroon nito: ang silid para sa pagpapahinga ay hindi kung saan ka pupunta kapag natapos na ang gabi. Ito ay kung saan ka pumupunta ng 10 minuto bago bumalik sa pangunahing paligidang sayawan. Maraming lugar ang sadyang ginagawa ang silid para sa pagpapahinga na may mas mababang volume at mas mababang temperatura. Ang physiological na paggaling kada minuto ay mas mabilis sa silid para sa pagpapahinga kaysa sa gilid ng paligidang sayawan.

Ang lugar sa labas: Ang designated na lugar para manigarilyo o ang outdoor terrace ay kadalasang pinakamainam na kapaligiran para sa paggaling na available sa maraming club. Mas mababa ang antas ng CO_2 kumpara sa anumang indoor space. Mas malamig ang temperatura. Mas tahimik ang paligid. Ang 10 minuto sa labas tuwing ikatlong oras ay madalas na nagiging dahilan kung bakit kaya mong magtagal hanggang alas-8 ng umaga kaysa umalis nang mas maaga, halimbawa, alas-3 ng hapon.

Ang pahinga ay bahagi rin ng karanasan. Hindi nito kailangang itigil ang usapan, putulin ang koneksyon, o bawasan ang kasiyahan. Madalas, ang

pinakamagandang mga pag-uusap sa mga festival ay nangyayari kapag nagpapahinga. Ang taong sumasayaw na ng apat na oras ay may mga bagay na gustong sabihin, at ang lugar ng pahinga ang tamang lugar para dito.

Ang Conga Line: Ang Nagpapantay-pantay sa Lahat.

ANG CENTURION — Ang Sayaw na Hindi Maaaring Hindi Sumali Dahil Lahat Ay Ginagawa Ito Nang Sabay-sabay.

Lahat ng nilalaman sa gabay na ito ay tumatalakay sa indibidwal na kasanayan sa pagsasayaw at tiwala sa sarili sa loob ng sayawan. Ang conga line ay isang eksepsiyon sa lahat ng ito. Hindi nito nangangailangan ng anumang indibidwal na kasanayan. Ito ay tahasang inklusibo dahil sa istruktura nito. Nilalampasan nito ang bawat hadlang sa lipunan sa loob ng dance floor dahil sa likas nitong katangian. At ito ay tunay na masaya sa isang paraan na naiiba sa lahat ng iba pang karanasan sa dance floor.

Ang conga line ay hindi isang bagay na kakaiba o lumang uso. Ito ang pinakamabisang paraan sa dance floor upang hikayatin ang mga taong hindi pa sumasayaw na sumali at magsaya.

Ang mga Pamamaraan - Simpleng Sadyang.

Ang Hakbang na Pattern.

1. Pasulong: Gawin ang isang hakbang gamit ang kanang paa.
2. Pasulong: Gawin ang isang hakbang gamit ang kaliwang paa.
3. Sipa: Ang kanang paa ay sumisipa nang bahagya palabas sa gilid (hindi mataas—isang mababang paggalaw sa gilid, mga taas ng tuhod).
4. Hakbang gamit ang kaliwang paa.
5. Hakbang gamit ang kanang paa.
6. Sipa: Ang kaliwang paa ay sumisipa nang bahagya palabas sa gilid.
7. Hakbang, hakbang, sipa — hakbang, hakbang, sipa. Sa musika na 4/4: Hakbang sa 1, hakbang sa 2, sipa sa 3, hakbang sa 4, hakbang sa 1, sipa sa 2.

Ang mga kamay: Ilagay sa baywang o balakang ng taong nasa harapan—hindi sa mga balikat (hindi matatag) at hindi sa leeg (nakakabahala). Ang mga kamay ay dapat nakapatong nang bahagya sa gilid ng baywang. Walang kailangang hawakan. Ang koneksyon ay ang presensya, hindi ang paghawak.

Ang nasa unahan ng linya ng "conga" ang nagtatakda ng direksyon. Ang buong linya ay sumusunod. Maaaring magbago ang direksyon anumang oras—ang nasa unahan ay nagpapahiwatig ng direksyon gamit ang kanilang katawan. Lahat ng iba pa ay sumusunod. Walang kinakailangang pagkakaisa maliban sa pagsunod sa mga paa.

Pagsali: Maaaring sumali sa linya ng conga kahit saan sa kahabaan nito. Lumipat sa gilid ng linya, pumunta sa likod ng huling tao, at hawakan ang kamay nila. Tapos na, kasama ka na. Ang linya ay hindi titigil, babagal, o magbibigay pansin sa pagsali mo—ito ay basta't humahaba lamang.

Ang Papel ng Sosyal: Ano Talaga ang Ginagawa ng Conga?

Problema sa dance floor.	Paano nilulutas ng Conga ang problema?	Bakit ito mahalaga sa konteksto ng pagdiriwang?
Ang taong nakatayo sa gilid, hawak ang telepono, na hindi sumasayaw—ang taong gustong makisama sa kasiyahan ngunit hindi alam kung paano pumasok sa gitna ng sayawan.	Ang linya ng sayaw ay maaaring dumaloy sa mga gilid, kunin ang mga taong may hawak ng telepono, at isama sila sa pagsasayaw nang hindi kinakailangan ang kanilang pagpapasya. Ang imbitasyon ay pisikal—ang taong nasa harapan nila sa linya—at ang pangako na kailangan lamang ay minimal.	Pagsasama nang walang pag-uutos. Ang sayaw na "conga" ay humihingi lamang ng, "ilagay ang inyong mga kamay dito at sumulong." Ito ang pinakamababang hadlang para makilahok sa pagsasayaw.
Ang tensyon na dulot ng indibidwal na pagganap—ang pakiramdam na ikaw ay pinapanood at sinusuri bilang isang mananayaw na nag-iisa.	Ang pagbuo ng "conga line" ay nagtatanggal ng indibidwal na pagganap. Ikaw ay bahagi ng isang kadena, hindi isang performer. Walang nag-eebalweyt sa iyong cha-cha o sa iyong tango frame. Ang tanging nakikita ay ang linya mismo.	Para sa mga taong may social anxiety sa dance floor—ang grupong kung saan madalas ginagamit ang telepono bilang panangga—ang conga ay parang isang paraan upang maging mas maluwag nang walang gamot: pakikilahok sa sosyal na aktibidad nang hindi nag-aalala tungkol sa indibidwal na pagganap.
Ang problema sa espasyo – mga taong gustong kumonekta sa ibang tao sa loob ng sayawan ngunit walang dahilan para lumapit sa kanila.	Ang linya ng "conga" ay gumagalaw. Ito ang tanging karaniwang sayaw na may kasamang paggalaw. Ang linya ng "conga" na nagsisimula malapit sa booth ng DJ ay maaaring dumaan sa bawat sulok ng lugar kung hahayaan ito ng nangunguna.	Ito ang pinakamababang-halagang tungkulin ng conga line. Ito ay naglalapit sa iba't ibang grupo ng tao, dumadaan sa buong dance floor, kumukuha at isinasama ang mga taong nasa magkaibang lugar, at lumilikha ng isang sandali na hindi maaaring maranasan ng mga hiwalay na grupo nang walang ito.

Kailan Nagaganap ang mga Conga Line—at Kailan Dapat Magsimula ng Isa.

Mga natural na sandali: Ang mga linya ng conga ay madalas lumilitaw sa mga sumusunod na pagkakataon:

*** Sa huling bahagi ng gabi, kung kailan nasa pinakamataas ang sigla at tuwa ng karamihan, at kapag maluwag ang mga panlipunang hadlang.**
*** Sa pagitan ng mga DJ, kung kailan pansamantalang nagbabago ang enerhiya at hindi gaanong nakatuon ang mga tao sa kanilang sariling karanasan.**
*** Sa mga sandali sa labas tuwing araw, kapag umaayon ang panahon, ang karamihan, at ang musika upang lumikha ng sama-samang kasiyahan.**

Paano magsimula: Kailangan may isang tao na uunang gumawa. Hawakan ang kamay o haplosin ang baywang ng taong katabi mo. Simulan ang pagsunod sa ritmo. Abutin ang taong nasa likuran mo. Tatlong tao ang bumubuo ng conga line. Lalaki ito nang lalaki.

Ang pinakamainam na bilis (BPM): Ang mga pattern ng "conga" ay pinakaepektibo sa pagitan ng 100–130 BPM—ito ang mga tempo ng house music at Afrobeats kung saan natural na umaangkop ang pattern na "step-step-kick" sa mga beat na tinutukoy ng kick drum at snare. Sa 150 BPM (hard techno), nagiging masyadong mabilis ang "step-step-kick". Sa 80 BPM, ito ay masyadong mabagal upang makabuo ng momentum.

Ang ruta: Ang pinakamahusay na mga ruta para sa "conga" ay umiikot sa dance floor, dumadaan sa mga lugar kung saan nagkakasama ang mga tao, at bumabalik. Ang bilog na ruta ay kumukuha ng mas maraming tao. Ang tuwid na ruta (deretso sa loob ng venue at pabalik) ay mas mahirap ngunit kumukuha ng mas kaunting tao.

Pagbuo ng Buong Programa: Seksyon 0 hanggang Seksyon 8.

ANG CENTURION — Ang oryentasyon ng lugar ay ang unang hakbang. Ang sayaw ang lahat pagkatapos nito.

Ang kumpletong Gabay sa Paggalaw ay ngayon ginagawa tulad ng sumusunod: dumating, maglakad sa silid, i-map ang limang punto, itala ang densidad ng mga tao, tukuyin ang mga lugar na may hangin, bilangin ang mga hakbang patungo sa tubig at banyo, itala ang lugar para magpahinga. Pagkatapos: hanapin ang ritmo, isagawa ang pangunahing galaw, tugmahin ang BPM (beats per minute), gumamit ng inspirasyon mula sa tango at cha-cha kapag hinihingi ng musika, tumapak kapag hinihingi ng musika, yumuko kapag mas mainam na huwag masyadong kumilos, ilapag ang telepono, maging dedikado sa bawat galaw, magpahinga bago pa man humingi ng pahinga ang katawan, bumalik sa sahig nang refreshed.

At kapag dumating na ang tamang oras—sapat na para bumaba na ang mga hadlang, at narating na ng enerhiya ng karamihan ang espesyal na antas ng sama-samang kasiyahan na likha ng magagandang sandali sa isang festival—simulan ang conga line. O sumali sa isa na gumagalaw na. Ang linya ay pupunta kung saan ito pupunta. Kukuha nito ang lahat ng makasalubong nito.

SEKSYON 0 - LISTAHAN NG MGA DAPAT GAWIN - KUMPLETO BAGO PA MAN KAYO MADALA NG MUSIKA.

- ☐ Ang mga emergency exit ay matatagpuan — hindi bababa sa dalawa.
- ☐ Stasyon ng medikal/unang lunas natagpuan.
- ☐ Kinumpirma ang lokasyon ng libreng tubig — natapos na ang paglalakad sa ruta.
- ☐ Kumpirmado ang lokasyon ng banyo - pangunahin at alternatibo.
- ☐ Lugar ng pahinga / espasyo para magpahinga na natukoy.
- ☐ Ang mga lugar na may magandang kalidad ng hangin ay nakatala—kung saan pinakamaganda ang bentilasyon.
- ☐ Density ng mga tao - kung nasaan ito ngayon at kung saan ito pupunta.
- ☐ Hakbang na natatandaan ng katawan — tubig, banyo, labasan.
- ☐ Hydrasyon sa loob ng bag—electrolytes, saging, mani.
- ☐ Nakatakdang pahinga nang regular — bawat 60-90 minuto.
- ☐ **Conga line: opsyonal ngunit maaaring gawin kung may pagkakataon.**

— — —

Lakarin ang silid. Alamin ang hangin. Alamin ang tubig. Alamin ang daanan palabas. Pagkatapos, sumayaw.

Seksyon 1 — Ang Pundasyon: Tatlong Bagay na Magagawa ng Bawat Tao

ANG CENTURION — Bago ang anumang kilos, mayroong isang prinsipyo. Ang prinsipyo ay ang paglipat ng bigat.

Ang bawat uri ng sayaw—mula sa Viennese waltz hanggang sa Afrobeats at Berlin techno—ay nakabatay sa parehong pisikal na prinsipyo: ang sadyang paglipat ng bigat ng katawan mula sa isang paa patungo sa isa pa. Hindi pag-shuffle. Hindi pagyuyuko. Hindi pagtaas ng mga takong nang salitan. Isang matibay na paglipat ng bigat. Ito ang nagpapatingkad sa intensyon ng galaw. Ito ang pinakamahalagang bagay sa buong gabay na ito.

1.1 — Paglipat ng Timbang: Ang Pangunahing Prinsipyo.

Ano ang itsura nito kapag wala ito?	Ano ang itsura nito kapag ginagamit?	**Paano ito gawin ngayon?**
Ang mga paa ay nakatapak sa lupa. Ang katawan ay gumagalaw pataas at pababa nang hindi kumikilos sa gilid, pasulong, o paatras. Ang paggalaw ay patayo, ngunit ang tao ay hindi gumagalaw kahit saan at hindi kumakabit sa anumang bagay. Ito ay tinatawag na "nervous bobbing" — ang default na paggalaw kapag ang katawan ay hindi alam kung ano pang ibang gagawin.	Sa bawat hakbang, lumilipat ang bigat sa isang paa o sa kabilang paa. Ang katawan ay may pare-parehong direksyon ng pagtungo sa anumang oras. Ang galaw ay may sentro ng grabidad na gumagalaw. Mukhang sumasayaw ang tao dahil ginagawa niya ang mga seryosong desisyon tungkol sa posisyon ng kanyang katawan.	Tumayo nang nakatapak, ang lapad ng mga paa ay katumbas ng lapad ng balikat. Ilagay ang lahat ng iyong bigat sa kanang paa. Lahat—ang kaliwang paa ay dapat bahagyang dumikit lamang sa sahig. Ngayon, ilipat ang lahat sa kaliwa. Dahan-dahan. Damhin ang paglipat. Ngayon gawin ito kasabay ng ritmo. Iyan na iyon. Iyan ang pundasyon ng lahat ng iba pa sa gabay na ito.

1.2 — Paghahanap ng Ritmo: Para sa mga Taong Iniisip Nilang Hindi Kaya.

Maraming tao ang nagsasabi na hindi nila mahanap ang ritmo, ngunit sa katotohanan, nakikinig sila sa ibang bahagi ng musika kaysa sa pangunahing ritmo. Ang electronic music ay may maraming sabay-sabay na layer ng ritmo. Narito ang pinakamabilis na paraan upang mahanap ang ritmong kailangan mo:

- Pakinggan ang tunog ng kick drum—ang pinakamababa at may pinakamalakas na impact sa musika elektroniko. Karaniwan itong naririnig sa beats 1, 2, 3, at 4 sa house at techno (ang tinatawag na "four-on-the-floor"

pattern). Ito ang pinakalakas at may pinakamalaking epekto sa lahat ng elemento. Damhin ito sa iyong dibdib, hindi lamang sa iyong mga tainga.

- Kung hindi mo marinig ang tunog ng kick drum dahil malakas ang musika sa lugar, tingnan ang ulo ng DJ. Kadalasan, sumasabay ang mga DJ sa beat sa unang kanta. Sundan ang galaw nila.
- Kung hindi mo pa rin ito mahanap: obserbahan ang isang taong mukhang komportable at gayahin ang kanilang ritmo ng paggalaw ng paa sa loob ng 30 segundo. Ang iyong sistema ng nerbiyos ay tatanggapin ang ritmong iyon sa pamamagitan ng panggagaya bago pa man ito maunawaan ng iyong isip.
- Ang ritmo na pipiliin mo ay hindi kailangang pareho sa ginagamit ng iba. Ang "half-time" ay katanggap-tanggap. Ang "double-time" ay katanggap-tanggap din. Ang panuntunan ay: manatili sa ritmong pinili mo.

1.3 — Ang Tatlong Unibersal na Hakbang

Tatlong hakbang na epektibo sa anumang dance floor, sa anumang uri ng sayaw, at para sa lahat ng antas ng kasanayan. Lahat ng tatlo ay nakabatay sa paglipat ng bigat. Lahat ng tatlo ay maaaring baguhin nang walang hanggan.

Move	Paano ito gawin?	Ano ang gagawin sa iyong mga kamay?
Ang pagtalon.	Ilagay ang mga paa nang magkahiwalay na katumbas ng lapad ng balikat. Bahagyang yumuko ang mga tuhod—hindi naglulukso, kundi hindi rin naka-lock. Sa bawat beat, hayaang bahagyang lumambot ang mga tuhod, at pagkatapos ay bumalik sa orihinal na posisyon. Ang galaw ay halos hindi nakikita mula sa labas, ngunit ito ay nagkokonekta sa iyo sa musika. Magdagdag ng paglipat ng bigat mula kaliwa papuntang kanan tuwing dalawang beat upang gawin itong mas nakikita. Ito ay hindi pagtalon. Ito ay pamamahala ng timbang.	Panatilihing maluwag sa iyong mga gilid, bahagyang palayo sa iyong katawan—huwag itong idikit sa iyong katawan. Hayaan silang gumalaw nang natural kasabay ng paggalaw ng iyong katawan. Kung hindi mo alam kung ano ang gagawin sa kanila: isang kamay ay maaaring ilagay sa iyong baywang, at ang isa ay maaaring iunat nang natural. Iwasan ang pagkabaluktot ng parehong braso sa harap ng iyong dibdib—ito ay isang pisikal na senyales ng paglayo, at alam ito ng iyong katawan.
Ang Dalawang Hakbang.	Ilagay ang kanang paa sa kanan sa beat 1. Ilapit ang kaliwang paa para magtagpo ito sa beat 2. Ilagay ang kaliwang paa sa kaliwa sa beat 3. Ilapit ang kanang paa para magtagpo ito sa beat 4. Ito ay literal na	Ang dalawang hakbang ay lumilikha ng natural na paggalaw ng braso — ang kabaligtarang braso ay gumagalaw pasulong kapag ang paa ay gumagalaw. Hayaan itong mangyari. Kung gusto mong magdagdag ng

	dalawang hakbang na inuulit. Magdagdag ng bahagyang paggalaw ng balakang sa direksyon ng paa na gumagalaw. Maaari kang umabante, umatras, o gumawa ng maliit na bilog gamit ang hakbang na ito. Hindi mo kailangang gawin ang anumang iba pa kung gagawin mo ito nang maayos.	paggalaw ng braso: umabot nang bahagya sa direksyon ng iyong tinatahak sa hakbang, at bumalik sa pagsasara. O kaya naman, isang braso ay umaabot pataas nang bahagya sa beats 1 at 3, pababa sa 2 at 4. Dapat parang lumulutang ang mga braso, hindi nagpapahayag.
Ang Lean.	Pinakamainam sa bilis na 130–150 BPM ng minimal techno. Ilagay ang mga paa nang bahagyang mas malapad kaysa sa balikat, at panatilihing balanse ang timbang. Mula sa baywang—hindi sa bewang—yumuko pasulong ng 10 degrees. Ang iyong timbang ay nasa ngayon sa mga daliri ng iyong mga paa. Ang iyong ulo ay natural na sumasabay sa ritmo. Ilagay ang iyong mga braso kung saan komportable. Ang pagyuko ay nagpapakita ng atensyon at pagkakaroon sa musika nang hindi nangangailangan ng anumang galaw ng paa. Ito talaga ang ginagawa ng karamihan sa mga regular na tagapakinig ng techno sa Berlin.	Nakakrus sa dibdib (katanggap-tanggap sa partikular na galaw na ito dahil ang pagtungo pasulong ay nagpapakita ng pakikipag-ugnayan, hindi pagiging sarado). Isang kamay sa baba. Maluwag sa mga gilid. O isang braso na nakalawak nang bahagya sa isang gilid sa gitnang antas. Sa galaw na ito, mas mahalaga ang ginagawa ng mga braso kaysa sa kalidad ng pagtungo. Ang pagtungo ang pangunahing galaw.

Seksyon 2 — Mga Hango sa Ibang Kultura: Ano ang Tunay na Natututunan Natin mula sa mga Tradisyonal na Sayaw?

ANG SENTURYON — Ang tango ay nagtuturo ng intensyon. Ang cha-cha ay nagtuturo ng sinkopasyon. Ang stomp ay nagtuturo ng pagkakabatid sa lupa.

Hindi kailangan ng mga aralin sa tango upang magamit ang kaalaman ng tango. Hindi rin kailangan ng karanasan sa ballroom dancing. Ang mayroon ang mga pormal na tradisyon ay isang binuong bokabularyo para sa pisikal na komunikasyon, at ang pinakamahalagang bahagi ng bokabularyong iyon ay maaaring ilipat sa isang dance floor sa loob lamang ng limang minuto.

2.1 — Mula sa Tango: Ang Balangkas, Ang Layunin, Ang Hakbang na May Dedikasyon.

SA SAHIG – Ang pinakamahalagang bagay na itinuturo ng tango para sa pagsasayaw sa club ay hindi isang partikular na hakbang. Ito ang kalidad ng paggalaw.

Ang Argentine tango ay nakabatay sa isang prinsipyo higit sa lahat: ang bawat hakbang ay isang desisyon na may buong determinasyon. Walang mga hakbang na nag-aalangan sa tango. Kapag gumagalaw ang paa, ito ay dumating nang may ganap na layunin. Alam ng katawan kung saan pupunta bago pa man ito makarating doon. Ang hakbang ay nagpapahayag ng isang pagpili.

Ito ang nagbubukod sa mga mananayaw na mukhang bihasa mula sa mga mananayaw na parang nawawala sa anumang dance floor. Hindi ang pagiging kumplikado ng mga galaw. Kundi ang intensyon sa likod nito.

Ang prinsipyo ng tango.	Ano ang itsura nito sa isang dance floor ng club?	Paano ito gamitin ngayon?
Sa tango, ang "frame" ay ang postura—dibdib na nakataas, bigat ng katawan ay nasa harap sa mga daliri ng paa, bahagyang pagyuko mula sa balakang, at koneksyon na pinapanatili sa pagitan ng mga kasosyo sa pamamagitan ng itaas na bahagi ng katawan.	Sa isang dancefloor ng solo club: ang postura ay nagiging personal na tindig. Itaas ang dibdib (hindi parang sundalo—relaks at tuwid). Ilagay ang bigat sa harap, sa mga daliri ng paa. Bahagyang yumuko pasulong. Nakikipag-ugnayan ka sa musika imbes na lumayo dito. Ito ang pagkakaiba sa pagitan	Itaas ang iyong tadyang. Hindi ang iyong baba—ang iyong tadyang. Hilahin nang bahagya ang iyong mga balikat papunta sa isa't isa at pababa. Damhin kung paano lumilipat ang iyong timbang pasulong patungo sa mga daliri ng iyong paa. Ginawa mo na ngayon ang "tango frame." Ngayon, idagdag ang pagtalon.

	ng isang taong mukhang nasa club at isang taong tila bahagi ng club.	Pansinin ang pagkakaiba.
ANG DAKILANG HAKBANG: Ang bawat hakbang sa tango ay dapat kumpleto—walang pag-aatubili, walang bahagyang paglapag. Ang paa ay gumagalaw, dumadating ito, at may kahulugan ito.	Sa konteksto ng pagsasayaw: kapag lumalakad ka sa kaliwa, siguraduhing kumpleto ang iyong paggalaw sa kaliwa. Kapag lumalakad ka sa kanan, dapat ay dumating ka nang maayos. Ang mga hindi tiyak na paglipat ng timbang ay nagpapakita ng kawalan ng katiyakan. Ang mga matibay na paglipat ng timbang ay mukhang pagsasayaw. Kadalasan, ang pisikal na pagkakaiba sa pagitan ng isang taong kinakabahan at isang kumpiyansang mananayaw ay nakasalalay lamang sa kung gaano kabuo ang paglipat ng kanilang timbang.	Subukan ang dalawang hakbang mula sa Seksyon 1, ngunit sa pagkakataong ito: lubos na isagawa ang bawat hakbang. Ilagay nang buo ang bigat sa kanang paa bago ilipat ang kaliwa. Pansinin kung gaano naiiba ang itsura at pakiramdam nito, kahit sa salamin.
ANG PAGPAPAHINGA SA TANGO: Gumagamit ang tango ng katahimikan bilang isang aktibong elemento ng musika. Ang pagtigil sa tamang sandali ay kasinghalaga ng pagsasayaw.	Ang pagtigil sa sayawan: ang paghahanap ng sandali ng katahimikan sa gitna ng isang breakdown o sa pagitan ng mga bahagi at ang pagpapanatili nito—ganap na nakatigil, nasa loob ng ritmo, at nakikinig—ay isa sa pinakamabisang paraan upang makipag-ugnayan sa ibang tao sa dance floor. Ipinapakita nito na alam mo kung saan patungo ang musika at naghihintay ka. Lahat ng nasa paligid mo ay nararamdaman ito kahit hindi nila alam kung bakit.	Sa susunod na bumaba ang musika sa isang bahagi na halos walang tunog: subukang huminto nang tuluyan. Maghanda. Hintayin ang unang "kick." Pagkatapos, sumabay sa beat na iyon. Magiging kakaiba ito at magmumukhang may plano.

2.2 — Mula sa Cha-Cha: Ang Sincopasyon at ang Balakang.

SA SAHIMPAPAWID – Ang cha-cha ay nagtuturo sa iyo kung paano gamitin ang "at" - ang ritmo sa pagitan ng mga ritmo.

Ang "cha-cha count" - isa, dalawa, cha-cha-cha - ay isang uri ng ritmo: paggalaw na nangyayari sa mga "and" beats sa pagitan ng mga pangunahing beat. Ang pagkatuto kung paano maramdaman ang mga "and" counts ay nagbubukas ng buong espasyo sa loob ng musika na karaniwang hindi napapansin ng maraming tao.

Ang Cha-Cha Foot Pattern (pinasimple para sa paggamit sa mga klub):

1. Tumayo na nakatapak ang mga paa. Ilagay ang bigat sa kaliwang paa.
2. Ilagay ang kanang paa nang bahagya sa kanan sa beat 1. Ilipat ang bigat papunta sa kanang paa.
3. Ilagay ang kaliwang paa sa gitna sa beats 2.
4. Ang cha-cha-cha: ilagay ang kanang paa sa "at" bago ang beat 3, ituon ang bigat sa beat 3, pagkatapos ay ilagay muli ang kanang paa sa "at" bago ang beat 4. Tatlong mabilis na pagbabago ng timbang sa loob ng dalawang beats.
5. Ilagay ang kaliwang paa nang bahagya sa kaliwa sa beat 5. Ulitin, baliktad.

Ang balakang: Sa cha-cha, ang paggalaw ng balakang ay awtomatiko kung tama ang paglipat ng bigat. Kapag ang lahat ng iyong bigat ay nasa isang paa, ang balakang na iyon ay natural na tumataas nang bahagya. Hayaan ito. Huwag pilitin ang paggalaw ng balakang— hayaan ang paglipat ng bigat na magdulot nito. Ang pinilit na paggalaw ng balakang ay mukhang artipisyal. Ang paggalaw ng balakang na dulot ng paglipat ng bigat ay mukhang natural.

Ang aplikasyon para sa club: Hindi kailangang sundin ang buong pattern. Ang tinuturo ng cha-cha ay:
(1) ang paggalaw ng balakang kapag gumagalaw ang bigat — hayaan ito,
(2) ang "and" beat ay maaari mong gamitin — hindi lahat ng galaw ay kailangang nasa pangunahing beat, at
(3) ang maliliit na, may ritmo at eksaktong paggalaw ay nagpapahayag nang higit pa kaysa sa malalaki at hindi tiyak na mga galaw.

2.3 — Ang "Stomp": Nakabatay sa Lupa at May Katugtugan.

SA SAHIG — Ang pagtapak ay hiniram mula sa mga tradisyon ng Aprika at Afrobeats. Ito ay nag-uugnay sa katawan sa sahig, hindi sa pagtalon palayo dito.

Ang stomp ay partikular na kapaki-pakinabang sa mas mataas na BPM (130+ sa hard techno, gqom, club music) kung saan ang tunog ng bass drum ay malakas at nangangailangan ng katumbas na pisikal na reaksyon.

Ang pangunahing hakbang.	Ang pagkakaiba-iba ng pagtapak.	Ano ang idinaragdag nito sa tool kit?
Ang bigat ay nakatuon sa kaliwang paa. Ang kanang paa ay umaangat ng 2-3 pulgada. Sa bawat beat ng kick drum: ibaba ang kanang paa nang may buong bigat, dumadampi sa sahig sa parehong oras na ang kick drum. Hayaan ang sahig na sumalo sa bigat — huwag bumalik pataas dahil sa pagtalon. Ibalik sa panimulang posisyon. Palitan ang mga paa.	Kapag ang kanang paa ay tumapak, ang kaliwang braso ay kumikilos pasulong (at vice versa) — ito ang natural na paraan ng paglalakad. Ito ay nakakatulong upang maiwasan ang problema ng matigas na mga braso na maaaring idulot ng pagtapak lamang. Panatilihing maluwag ang pagkilos ng braso, hindi dapat sobra o dramatik. Ang paa ang dapat bigyang-diin. Ang braso ay sumusunod lamang.	Ang pagtapak ay nagpapatatag sa iyo sa loob ng silid. Karamihan sa mga galaw sa dance floor ng electronic music ay pataas — talon, lukso, itaas. Ang pagtapak ay pababa — papunta sa sahig, kasabay ng ritmo. Lumilikha ito ng kaibahan na nagpapakita ng kumpiyansa at layunin. Bukod pa rito, talagang ginagamit nito ang mga kalamnan sa binti, puwit, at balakang sa paraang hindi kayang gawin ng pagtalon lamang.

2.4 — Ang Mini-Stomp: Para sa mga Walang Sapat na Espasyo.

Madalas, siksik ang mga tao sa mga pagdiriwang. Kailangan ng espasyo para sa buong sayaw. Ang "mini-stomp" ay isang bersyon ng sayaw na may 10% lamang ng orihinal na galaw:

- Bigat sa kaliwang paa. Bahagyang umaangat ang takong ng kanang paa (hindi buong paa—takong lamang). Sa ritmo: bumababa ang takong pabalik sa sahig nang may layunin. Ang galaw mula sa labas ay halos hindi nakikita, ngunit mula sa loob ay nagpapakita ng ritmikong paggalaw.
- Paghalili: Itaas at ibaba ang takong ng kaliwang paa sa beat 1, itaas at ibaba ang takong ng kanang paa sa beat 3.
- Tumalon sa ikalawa at ikaapat na beat. Gumawa ng maliit na tapak sa unang at ikatlong beat. Ito ay lumilikha ng apat na beat na ritmo na tumutugon sa parehong bass drum at snare.
- Ang mini-stomp ay solusyon para sa mga sitwasyon kung saan walang sapat na espasyo, kapag may taong napakalapit sa iyo, at para sa mga gabing puno ng tao kung saan hindi maaaring gumawa ng malalaking galaw.

Seksyon 3 — Ang Mapa ng BPM: Aling Aksyon ang Bagay sa Anong Damdamin?

ANG CENTURION — Ang musika ang nagdidikta kung ano ang gagawin mo. Kailangan mo lang malaman kung paano makinig gamit ang iyong katawan.

Iba-iba ang mga genre ng musika at mayroon silang iba't ibang saklaw ng BPM (beats per minute) at iba't ibang diin sa ritmo. Ang katawan ay natural na tumutugon nang iba sa 100 BPM kumpara sa 145 BPM—ang pagkakamali ay ang pagpilit ng pattern ng paggalaw na 145 BPM sa musika na may 100 BPM, o vice versa. Ang gabay na ito ay nagtutugma ng paggalaw sa musika.

Saklaw ng BPM.	Mga halimbawa ng genre:	Pangunahing bokabularyo ng paggalaw: * Paglalakad * Pagtakbo * Paglukso * Pag-akyat * Pagbaba * Pag-upo * Pagtayo * Pagyuko * Pagikot * Pagbaluktot * Pag-unat * Pagpadyak * Paghampas * Paghawak * Pagbuhat	Ano ang dapat iwasan?	Galaw na hiniram na akma.
70–95 BPM	Hip-hop, R&B, trap, slow jams, reggaeton.	Ang paggalaw — malawak na tindig, malalim na pagyuko ng tuhod, mabagal na paglipat ng bigat na tumatagal ng dalawang beats upang matapos. Ihiwalay ang galaw ng ulo sa ibang beat kumpara sa katawan. Ang pag-ugoy ay nasa balakang, hindi sa mga tuhod.	Mabilis na paggalaw ng paa. Ang dalawang hakbang bilang isang mabilis na ritmo. Pagtalon. Mga masiglang sayaw mula sa mga European club—hindi ito akma sa ganitong bilis at maaaring magpahiwatig na hindi marunungang sumabay sa	Ang "cha-cha hip" - ang paggalaw ng balakang na dulot ng paglipat ng timbang mula sa cha-cha - ay akma rito. Bagalan ang ritmo sa kalahati at ang paghiwalay ng balakang ay perpekto para sa saklaw ng BPM na ito.

		Pagulongin ang mga balikat pasulong sa isang beat, at pabalik sa susunod.	musika.	
96–115 BPM	Afrobeats, Amapiano, dancehall, baile funk, ilang deep house.	Ang paggalaw ng katawan — nagsisimula sa ulo, dumadaloy sa leeg, dibdib, tiyan, at balakang nang sunod-sunod. Idagdag ang tapik sa malakas na tunog. Sa Afrobeats partikular: ang galaw ay mababa sa lupa, bigat pasulong, tuhod nakabaluktot. Ang katawan ay bumababa kapag tumama ang beat.	Ang sayaw na "European club bounce" ay masyadong tuwid at simetriko para sa Afrobeats. Iwasan ang anumang galaw na sumasalungat sa poliritmo sa pamamagitan ng pagtatangkang tamaan ang bawat elemento. Makinig sa pangunahing ritmo at hayaan ang iba pang mga elemento na tumama kung saan nila gusto.	Ang "stomp" - lalo na sa Amapiano kung saan malakas at mababa ang tunog ng bass drum. Ang "stomp" ay sumasabay sa enerhiya ng bass drum. Ang "mini-stomp" ay ginagamit kapag maraming tao sa mga event ng Afrobeats.
116–126 BPM	Deep house, soulful house, late-night house.	Ang dalawang hakbang ay pinakamaganda sa loob ng saklaw na ito. Dahan-dahang paglipat ng bigat — hayaan ang buong beat bago matapos ang hakbang. Ang mga balakang ay maaaring magdagdag ng bahagyang pattern na parang "figure-eight" habang lumilipat ang bigat. May sapat na oras para ganap na makarating ang katawan. Mga	Ang pagmamadali ay hindi katanggap-tanggap. Ang deep house ay partikular na hindi dapat mapabilis. Ang karaniwang pagkakamali ay ang pagdaragdag ng masyadong maraming galaw dahil parang may espasyo— ang espasyo mismo ang mahalaga. Mas mainam ang isang malinis na galaw sa bawat bahagi kaysa sa apat na hindi	Ang "tango frame" at ang "tango pause" - ang bahagi ng deep house kung saan nawawala ang mga drums at naiwan na lang ang mga pads ay perpekto para sa "tango pause". Huminto. Maghanda. Hintayin ang pagbabalik ng kick drum. Sumabay sa ritmo ng kick drum.

		braso: gumagalaw nang maluwag, hindi nagpapahayag. Ang postura mula sa tango— nakayuko pasulong, nakatuon— ay akma nang perpekto.	tiyak na galaw.	
126–134 BPM	House, progressive house, classics.	Ang "four-on-the-floor bounce" - bawat beat ay may bahagyang paglambot ng tuhod. Ang "two-step" ay nagdaragdag ng direksyon. Ang "jack" (Chicago): ang mga tuhod ay lumalapit sa gitna sa beats 1 at 3, at bahagyang umaangat palabas sa beats 2 at 4. Ito ang klasikong sayaw para sa house music at nananatiling pinakaangkop na tugon sa klasikong house music. Ang "body roll" ay naaangkop din dito - dibdib pasulong sa beat 1, balakang pasulong sa beat 3.	Ang sayaw na "shimmy" noong dekada '80. Paggalaw ng mga braso na parang nagpapalo. Malalaking galaw na walang ritmo. Sa house music, ang paggalaw ay nakakabit sa beat — kung ang isang galaw ay hindi umaayon sa beat, mukha itong palamuti lamang, at hindi musikal.	Ang cha-cha syncopation: sa house music, may "and" beats sa pagitan ng mga tunog ng bass drum. Ang cha-cha triple step ay maaaring mangyari sa pagitan ng beats 1-2 at 3-4 — tatlong pagbabago ng timbang sa loob ng dalawang beat. Ito ay mas advanced ngunit napakaganda kapag ginagamit sa house music.
134–145 BPM	Techno, peak-time house, trance.	Ang postura ay dapat nakayuko nang bahagya. Mas mainam ang minimal na galaw. Ibaba ang bigat sa mga	Pagpapakapagod sa katawan. Sa bilis na ito (BPM), ang musika ang gumagawa ng trabaho. Ang	Ang intensyon ng tango: ang dedikadong hakbang, ang sadyang pagtigil. Sa bilis na 140 BPM,

		daliri ng paa. Bahagyang paggalaw ng ulo kasabay ng ritmo—hindi agresibo, kundi naroroon lamang. Ang two-step ay maaari pa ring gamitin ngunit gawin itong mas maliit. Ang pagtapak ay dapat malakas sa unang beat ng bawat apat na beat. Ang mga braso: maaaring isa o pareho ang umaangat habang tumataas ang musika, at bumabalik kapag bumababa ito. Ang pag-angat ng braso ay dapat magmukhang hinihila pataas ng musika, hindi itinuturo ng iyo.	paggalaw ay dapat na reaksyon sa musika, hindi isang pagtatanghal nito. Kadalasan, ang taong may pinakamaraming galaw sa 140 BPM ay tila hindi gaanong konektado.	ang pagtigil sa tango sa dulo ng mahabang bahagi—isang bilang ng ganap na katahimikan—ay lubhang mabisa.
145–170 BPM	Hard techno, industrial, EBM, gqom.	Ang pagtapak. Parehong paa ay aktibo — ang kanang paa ay tumatapak sa 1, ang kaliwang paa ay tumatapak sa 3, ang bigat ng katawan ay lumilipat nang buo sa bawat pagkakataon. Ang mga braso ay maaaring hawakan sa harap, o igalaw na kabaligtaran ng paa. Ang	Ang banayad na ritmo ng house music. Ang malambing na tunog ng deep house. Anumang galaw na nagpapabawas sa intensidad ng musika. Ang hard techno ay nangangailangan ng tiyak na pisikal na kakayahan — ang katawan na kayang gawin ito ay mukhang akma. Ang	Ang buong pagtapak mula sa Seksyon 2.3 —ito ang lugar nito. Ang hard techno ay ginawa para sa pagtapak. Ang maliit na pagtapak ay para kapag siksik ang mga tao. Ang tango, isang hakbang na may layunin —bawat pagtapak ay may buong intensyon.

		galaw ay agresibo at ito ay naaangkop — ang musika ay agresibo. Ang torso ay maaaring yumuko pasulong nang mas dramatically kaysa sa regular na techno. Ang pagtapak sa 150 BPM ay cardio.	katawan na hindi kaya o nagpapakita ng pagiging malambot ay maaaring magmukhang nawawala.	
160–180 BPM	Drum and bass, jungle, footwork.	Ang hakbang na D&B: Ito ay mahalagang matutunan dahil nakakalito ang BPM hanggang sa malaman mo ang trick. Ang tunog ng kick drum ay nasa 80 BPM (half-time), habang ang breakbeat ay nasa 160–180. Lumipat sa tunog ng kick (80 BPM), hindi sa buong breakbeat. Pattern ng paa: Nagbabago ang bigat tuwing dalawang beats ng mabilis na bilang — kaya isang hakbang bawat 0.75 segundo, humigit-kumulang. Magdagdag ng bahagyang tapik sa bawat paglipat ng bigat.	Sinusubukang sumabay sa bawat tibok ng breakbeat. Sa bilis na 170 BPM, posibleng gawin ito physiologically, ngunit mukhang nagmamadali at parang sinusundan ng isang tao ang maling layer ng ritmo. Lumipat sa mas mabagal na tempo (half-time feel). Magtiwala dito.	Tapakan ang kick sa gitna ng oras. Gawin ang cha-cha sa pagitan ng dalawang beat sa gitna ng oras — ang breakbeat na may bilis na 160+ BPM ay may mga "and" counts sa pagitan ng mga kick, at eksaktong kasya rito ang triple step ng cha-cha.

Seksyon 4 — Ang Telepono: Ano ang Talagang Ginagawa Nito at Ano ang Dapat Gawin sa Halip.

ANG CENTURION — Ang telepono ay isang pananggalang. Alamin kung ano ang pinoprotektahan nito.

Ang telepono sa dance floor ay may partikular na tungkulin sa lipunan: nagbibigay ito ng ilusyon ng aktibong pakikilahok para sa taong hindi komportable na basta tumayo lamang sa isang lugar. Ang lohika ay: kung mukhang abala ako sa isang bagay, hindi ako maaaring husgahan dahil hindi ko ginagawa ang isa pang bagay (pagsasayaw). Ang telepono ay hindi ginagamit para sa pagdodokumento. Ito ay isang paraan upang makalabas ng isang sitwasyong panlipunan na kung saan ang taong gumagamit nito ay hindi komportable.

Ano ang problema na sinasabing nilulutas ng telepono?	Ano ang ginagawa nito?
"Abala ako kaya hindi ko obligasyon na makilahok sa aktibidad." Ang telepono ay lumilikha ng isang dahilan para hindi sumayaw nang hindi kinakailangang aminin ng tao na hindi siya marunong sumayaw.	Ipinapakita nito nang eksakto kung ano ang sinusubukan nitong itago: ang pagkabahala. Ang sinumang komportable sa dance floor at kumukuha ng telepono upang tingnan ang isang bagay, ngunit mabilis itong ibinabalik, ay kitang-kita na naiiba mula sa taong hawak ang telepono nang tuloy-tuloy. Ang patuloy na paghawak sa telepono ay kasinghalata ng bagay na sinusubukan nitong itago.
"Idinodokumento ko ito para sa susunod." May malaking halaga sa pagtatala ng isang sandali. Ang magandang palabas ng disk jockey, ang pinakamagandang bahagi ng gabi, ang mukha ng kaibigan.	Isang video ay dokumentasyon. Labindalawang video ay pag-iwas. Ang unang video ay nagtatala ng sandali. Ang mga sumusunod na video ay nagpapakita ng karanasan sa sandaling iyon sa pamamagitan ng isang screen, hindi sa pamamagitan ng katawan. Ang rasyonal para sa dokumentasyon ay lehitimo sa loob ng humigit-kumulang tatlumpung segundo. Pagkatapos nito: ito ay ang pananggalang.

4.1 — Ano ang Dapat Gawin sa Halip na Tumawag

[ ] Kung hindi mo kayang tumawag, subukan ang mga sumusunod:

* **Magpadala ng mensahe.**
* **Sumulat ng email.**
* **Gumamit ng video call.**
* **Humiling ng tulong mula sa isang kaibigan o miyembro ng pamilya.**

Itago ito nang lubusan: Hindi sa iyong kamay o bulsa. Sa loob ng iyong bulsa o bag, nakaharap ang home screen, at naka-silent. Ang telepono na maaaring maabot ay hindi nagdudulot ng parehong sikolohikal na epekto kumpara sa teleponong sadyang itinago.

Ang pagtayo na nakayuko: Kung kailangan ng mga kamay na may mapupuntahang lugar: isang kamay sa kabaligtarang siko, isang braso na nakalaylay nang natural sa taas na katamtaman. O parehong braso na naka-krus nang maluwag (hindi para magdepensa—maluwag). Ito ang pagtayo na nakayuko mula sa Seksyon 1.3, ngunit may posisyon ng kamay na nagpapahiwatig ng pag-iisip, hindi depensa.

Ang inumin bilang props (bersyong walang alkohol): Ang isang inumin sa kamay ay nagbibigay ng lugar para sa kamay, lumilikha ng natural na balanse sa paggalaw ng katawan, at naiintindihan ng lahat sa dance floor bilang "Narito ako at komportable ako dito." Ang tubig ay pwede. Ang soda ay pwede rin. Hindi kailangang maglaman ng alkohol ang inumin upang gampanan nito ang sosyal na tungkuling ito.

Ang pinakamabisang pamalit sa telepono ay ang direktang pagtingin at pisikal na interaksyon sa taong kasama mo. Ang pagsasabay ng kilos nang hindi gumagamit ng pormal na sayaw—pagtutugma ng enerhiya, paggaya ng mga galaw, at pagresponde sa isa't isa—ay mas nakakaengganyo kaysa sa telepono at nagpapakita rin na may alam ka kung ano ang ginagawa mo.

Seksyon 5 — Ano ang Talagang Mukhang Mali (at Ano ang Iyong Iniisip na Maling Gawin)

ANG CENTURION - Ang pamantayan para sa "mukhang hindi tama" ay mas mataas kaysa sa inaakala mo, at ito ay tiyak sa mga paraan na maaaring hindi mo inaasahan.

5.1 — Mga Bagay na Tila Hindi Tama ang Itsura

Ang paglipat.	Bakit ito nagmumukhang mali?	Ang solusyon.
Ang paru-paro sa loob ng isang windmil — mga braso na nakahiga nang pahalang, gumagalaw pataas at pababa sa taas ng balikat sa isang paraan na hindi konektado sa musika.	Ang paggalaw ng braso ay walang anumang ritmo na konektado sa kung ano ang naririnig. Ang mga braso ay gumagalaw dahil kailangan nilang pumunta sa isang lugar, hindi dahil hinihingi ito ng musika. Mukhang parang may nagsabi lang sa isang tao na "igalaw mo ang iyong mga braso" nang hindi sinasabi kung bakit.	Ang mga braso ay gumagalaw kapag ang musika ay nangangailangan nito—ang pagtaas ng tempo ay nag-uudyok sa paggalaw pataas ng braso, ang pagbaba ng tempo ay nag-uudyok sa pagpapahinga, at ang mga bahagi na may mabagal na ritmo ay nag-uudyok sa katahimikan. Ang mga braso na sumasabay sa musika ay mukhang may layunin. Ang mga braso na palaging gumagalaw ay mukhang abala.
Ang patuloy na pagyugyog ng ulo—pagtango nang napakabilis anuman ang BPM.	Ang mabilis at tuloy-tuloy na pagyugyog ng ulo ay madalas na senyales ng pagsisikap na hanapin ang ritmo, ngunit tila hindi ito nakukuha. Ang paggalaw ng ulo ay ginagamit bilang kapalit ng paggalaw ng katawan.	Isang bahagyang pagtango sa bawat parirala—hindi sa bawat tibok. Ang galaw ng ulo ay nagmamarka ng isang parirala, hindi tumutugon sa bawat tibok. Hayaan ang katawan na sumabay sa ritmo. Hayaan ang ulo na magbigay-diin sa parirala.
Ang "80s shuffle" ay isang sayaw kung saan nagpapalit-palit ng paa nang hindi naglilipat ng bigat, at ang mga paa ay nananatiling malapit sa lupa, habang ang balakang ay	Kung walang paglipat ng bigat, ang galaw ay mukhang mekanikal dahil ito ay mekanikal. Gumagalaw ang mga paa ngunit hindi tumutugon ang katawan. Ito ang "kalidad ng MTV promo na may maliliit na detalye" — nagpapakita ito ng isang partikular na panahon ng sayaw	Kapag ang kanang paa ay tumapak, lahat ng bigat ay napupunta dito. Ang mga balakang ay kumikilos dahil hinihingi ito ng pisika ng katawan kapag ganap na nailipat ang bigat. Ang paggalaw na parang "shuffle" ay nagiging isang dalawang hakbang.

nananatiling nakatigil.	na hindi umunlad kasabay ng musika.	
Ang pagkuha ng video gamit ang telepono—paghawak sa telepono sa antas ng mata habang kinukunan ang DJ nang matagal.	Tulad ng tinalakay sa Seksyon 4. Ang karagdagang problema: ang telepono na nakalagay sa antas ng mata ay humaharang sa mukha at mga kilos ng tao, kaya't hindi nakikita ang kanilang katawan mula sa silid. Nagiging invisible sila sa likod ng isang screen sa gitna ng espasyong dinisenyo para sa interaksyon.	Isang kuha lamang, kunan mula sa taas ng balakang o dibdib (mas magandang imahe, hindi gaanong nakakagambala), ibalik agad ang telepono sa bulsa.
Ang "bagong dating" na pagkabigla—nananatiling nakatayo sa gitna ng dance floor, kitang-kitang sinusuri ang paligid bago gumawa ng anumang kilos.	Ang panahon ng pagsusuri sa gilid ng sahig ay natural at kapaki-pakinabang. Ang panahon ng pagsusuri sa gitna ng sahig ay nagmumungkahi ng kawalan ng katiyakan kung saan dapat naroroon. Ito ay nag-aanyaya sa "spot elevation"—ang atensyon na sinusubukan mong iwasan.	Lumipat sa gilid habang sinusuri. Hanapin ang ritmo mula sa gilid. Tumapak sa sahig habang gumagalaw na. Ang paglipat mula sa gilid patungo sa sahig ay ang dedikasyon—dumating na sumasayaw.

5.2 — Mga Bagay na Sa Tingin Mo Ay Mukhang Mali Pero Hindi.

- Sumasayaw nang mag-isa sa iyong sariling espasyo: hindi ito mukhang mali. Mukhang may intensyon.
- Mata'y nakapikit: hindi mukhang mali. Mukhang abala sa musika—na tama.
- Ang malilliit at paulit-ulit na galaw: hindi mukhang mali kung ang mga ito ay may ritmo. Ang isang tao na gumagawa ng banayad na dalawang hakbang sa loob ng tatlong oras ay mas mukhang komportable kaysa sa taong gumagawa ng limang magkaibang galaw sa loob lamang ng tatlumpung segundo.
- Hindi alam ang lahat ng salita sa kanta: ito ay musika elektroniko. Madalas, walang mga salita.
- Ang paggalaw nang iba sa mga taong nakapaligid sa iyo: hindi ito mali. Ang pagiging sensitibo sa musika ay indibidwal. Ang isang tao na tumutugon sa hi-hat habang ang lahat ng iba ay sumasabay sa kick drum ay hindi mali—natuklasan lamang nila ang ibang antas.
- Pagpapawis: Mukhang hindi ito mali. Parang sumasayaw ka.

5.3 — Ang Isang Panuntunan na Naglutas sa Lahat.

✦ HATOL - MAGPATULOY. Ang pagkakaiba sa pagitan ng itsura na parang marunong sumayaw at itsura na parang hindi, ay halos hindi tungkol sa mga galaw. Ito ay tungkol sa kung ang mga galaw na ginagawa mo ay kumpleto.

Ang isang dedikadong maliit na grupo ay palaging mas epektibo kaysa sa isang hindi dedikadong malaking grupo. Ito ang "tango principle" sa isang pangungusap. Ang taong sumasayaw ng dalawang hakbang nang may buong bigat at layunin, parehong dalawang hakbang sa buong gabi, at naaayon sa musika—mukhang mas bihasa kaysa sa taong gumagawa ng labindalawang magkakaibang galaw na may kalahating bigat at halatang pag-aalinlangan kung tama ang ginagawa.

Magpasya sa iyong gagawin at sundan ito. Gawin ang bawat hakbang nang buong puso. Hayaan mong ang susunod na hakbang ay magmula doon. Ang pag-aalinlangan sa pagitan ng mga hakbang ang nagdudulot ng pagkabalisa — hindi sa mga hakbang mismo.

Seksyon 6 — Ang Mapa ng Ehersisyo: Ang pagsasayaw ay ehersisyo kung gagawin ito nang tama.

ANG CENTURION - Ang katawan sa bilis na 145 BPM sa loob ng tatlong oras ay may ginagawa. Alamin kung ano ito.

Ang pisikal na arkitektura ng Recovery Kernel ay kinikilala ang masigla at tuloy-tuloy na ehersisyo bilang isa sa pinakamahalagang hindi pangmadalasang interbensyon para sa produksyon ng BDNF, dopamine, at endocannabinoid (anandamide). Ang tatlong oras na paglahok sa isang techno event — kung ang katawan ay ganap na nakatuon sa aktibidad kaysa abala sa telepono — ay maaaring umabot o lumampas sa physiological threshold para sa makabuluhang ehersisyo. Ang tanong ay kung aling mga galaw ang nagbibigay ng anong mga benepisyo.

Move	Mga pangunahing kalamnan na ginagamit: * [Listahan ng mga kalamnan]	Intensidad ng cardiovascular.	Benepisyo ng Recovery Kernel.
Ang Bounce (pangunahing).	Quadriceps, puwit (glutes), binti (calves) (pagpapabagal ng pagbaba sa pamamagitan ng pagbaluktot ng tuhod), mga kalamnan sa harap ng balakang (hip flexors) na may paglipat ng bigat.	Mababa — maaaring mapanatili nang walang hanggan. Mas nakakaapekto sa postura kaysa sa sistema ng puso at daluyan ng dugo.	Ang paggising ng endocannabinoid system sa pamamagitan ng patuloy na, regular na paggalaw. Ang produksyon ng BDNF ay nagsisimula pagkatapos ng humigit-kumulang 20 minuto ng patuloy na, banayad na paggalaw.
Ang Dalawang Hakbang (buong paglipat ng timbang).	Mga kalamnan na ginagamit (pangunahin: ang bawat paglipat ng bigat ay nagpapagana sa kalamnan ng puwit sa gilid na nakatayo), mga kalamnan na nagpapalawak ng balakang, mga kalamnan ng binti,	Mababa hanggang katamtaman—depende sa laki ng paglipat ng bigat at bilis.	Pagsasanay para sa katatagan ng balakang. Ang patuloy na paglipat ng bigat sa gilid ay direktang maihahalintulad sa mga ehersisyo tulad ng "lateral band walks" — isang paraan upang maiwasan ang pinsala sa tuhod at

	at mga kalamnan na nagpapatatag sa ibabang bahagi ng likod.		balakang. Ang pagsasayaw (club dancing) bilang isang uri ng pagsasanay para sa katatagan sa gilid.
Ang Stomp (buong bersyon).	Baka (pagsipsip ng impact), quadriceps (puwersa sa pagbagsak), puwit (paglipat ng bigat), harap na bahagi ng binti (yugto ng pag-angat), mga kalamnan sa harapan ng balakang.	Katamtaman hanggang mataas sa 140+ BPM—ang pagtalon sa ritmo ng hard techno ay tunay na anyo ng plyometrics.	Sa bilis na 150 BPM nang tuloy-tuloy: ang pagtapak ay katumbas ng isang klase ng ehersisyong cardiovascular. Ang problema sa pamamanhid ng binti (Seksyon B ng Karagdagan) ay bahagyang natutugunan dito — ang mga kalamnan sa guya at ang mga flexor ng balakang ay gumagawa ng aktwal na paggalaw. Mahalaga ang mga electrolyte.
Paggalaw ng katawan (mula sa dibdib hanggang sa balakang).	Mga kalamnan ng likod, mga kalamnan sa tiyan (kontroladong pag-activate sa pamamagitan ng pagliko), mga oblique (pagikot kung idinagdag), mga kalamnan na nagpapalawak ng balakang.	Mababa, ngunit gawin ang mga ehersisyo para sa paggalaw ng gulugod.	Mobility ng gulugod. Ang mga taong regular na gumagawa ng "body roll" sa mga club ay madalas na may mas mahusay na flexibility ng gulugod kumpara sa mga hindi. Ang "roll" ay isang kontroladong paggalaw ng bawat bahagi ng gulugod—katulad ng yoga cat-cow ngunit sa bilis na 128 BPM.
Braso pataas (pagtataas at pagpigil ng mga braso sa loob ng mahabang panahon habang nagsasanay).	Deltoids (harap at gilid), trapezius (itaas), mga nagpapatatag ng rotator cuff.	Mababa - ngunit ehersisyo para sa tibay ng balikat.	Ang taong may nakataas na braso sa loob ng limang minuto ay gumagawa ng patuloy na isometric/endurance exercise para sa

			mga deltoid muscles. Hindi ito madali. Ipinaliliwanag din nito kung bakit parang ginhawa ang pakiramdam pagkatapos ng mahabang panahon na nakataas ang mga braso—dahil pagod na ang mga deltoid muscles.
Ang "Lean" (patuloy).	Core (isometrikong ehersisyo – ang pagtungo pasulong ay nangangailangan ng patuloy na pagpapatatag mula sa transversus abdominis at obliques), mga kalamnan sa harap ng hita, erektor spinae.	Mababang—ngunit patuloy na—pag-engage ng mga pangunahing muscles.	Ang pagtayo nang nakayuko sa Berghain ng anim na oras ay isang matinding ehersisyo para sa core muscles. Ang pagkapagod sa ibabang bahagi ng likod pagkatapos ng mahabang techno sets ay bahagyang dahil sa patuloy na pagkontrata ng mga kalamnan habang nakayuko, hindi lamang dahil sa pagtayo.

6.1 — Pagkonsumo ng Kaloriya ayon sa Uri ng Sayaw

Estilo ng sayaw at konteksto ng lugar kung saan ito ginaganap.	Tinatayang pagkasunog ng calories kada oras.	Katumbas na ehersisyo.
Paghawak ng telepono, kaunting paggalaw (ito ang karaniwang ginagawa ng maraming dumadalo sa mga festival).	80-120 calories kada oras — katumbas ng pagtayo.	Nakaupo. Hindi ehersisyo.
Dalawang hakbang na may katamtamang paglipat ng bigat, musika ng house.	250–350 calories kada oras.	Paglalakad nang mabilis. Aktibidad na makabuluhan.

Full bounce na may dalawang beat, techno sa bilis na 130–145 BPM.	350–450 calories kada oras.	Pagbibisikleta sa katamtamang bilis. Tunay na ehersisyo para sa puso at daluyan ng dugo.
Full stomp sa hard techno, 145–160 BPM.	450–600 calories/oras	Klase ng aerobics, pagtakbo. Mataas na intensidad na aktibidad na tuloy-tuloy.
Paggamit ng buong katawan — pag-ikot ng katawan, pagtaas ng braso, pagpadyak, at patuloy na paggalaw.	500-700 calories kada oras.	HIIT (High-Intensity Interval Training) at katamtamang intensidad. Ito ang dahilan kung bakit mas maraming calorie ang nasusunog ng mga tao sa mga aktibidad na nangangailangan ng mataas na enerhiya kaysa sa inaasahan nila, at ito rin ang dahilan kung bakit hindi opsyonal ang pagpapalit ng electrolytes.

Ang datos tungkol sa pagkasunog ng calorie ay nagpapaliwanag kung bakit lumilitaw ang mga pananakit sa binti, kung bakit nauubos ang electrolytes, at kung bakit mahalaga ang pagkain sa loob ng isang mahabang araw ng festival. Ang katawan na gumagamit ng 500 calories kada oras sa loob ng apat na oras ay gumagawa ng 2000 calories na gawain. Ang hotdog mula sa vending machine ay hindi sapat upang matugunan ang pangangailangang ito. Tingnan ang seksyon tungkol sa nutrisyon sa Addendum.

Seksyon 7 — Ang Dimensyong Kompetisyon: Tayo ay Likas na mga Kakumpitensya at Ito ay Katanggap-tanggap.

ANG SENTURYON — Ang magandang katawan na nakikita mo ay hindi lamang distraksyon. Ito ay bahagi ng kapaligiran ng impormasyon.

Ang dance floor ay isang lugar ng interaksyon panlipunan. Palagi na itong ganito. Ang mga unang club ng Chicago house at ang mga "voguing ball" sa New York ay malinaw na mga espasyo para sa kompetisyon at pagtatanghal. Ang kadiliman at anonymity ng techno sa Berlin ay bahagyang dahil inaalis nito ang visual na aspeto ng kompetisyon, ngunit hindi ito nag-aalis ng kompetisyon; binabago lamang nito kung ano ang pinagtatapatan (lalim ng karanasan, kaalaman sa musika, pisikal na tibay).

Ang pagpapanggap na hindi umiiral ang aspeto ng kompetisyon sa pakikipag-ugnayan ay nagiging dahilan upang maging mas hindi totoo at mas mahirap intindihin ang karanasan. Ang direktang pagkilala dito ay nagiging kapaki-pakinabang:

Ang katotohanang kompetisyon.	Paano nakikipag-ugnayan ang mga droga dito?	Paano nakakaapekto ang mga kasanayan sa pagsasayaw dito?
Ang mga tao ay nag-uusap tungkol sa isa't isa sa dance floor. Ang iyong itsura, kung paano ka kumilos, at kung tila alam mo kung nasaan ka—lahat ng ito ay napapansin ng ibang tao. Ito ay hindi isang abnormal na bagay. Ito ang nangyayari kapag ang mga tao ay nagkakasama sa isang lugar na panlipunan.	Ang paglabas ng oxytocin dahil sa MDMA at ang pagpapakalma ng sistema ng corticolimbic na dulot ng alak ay parehong nagpapababa sa antas ng kahalagahan ng mga sosyal na pagsusuri. Ang pagkabalisa sa sarili na inilalarawan ng kompetisyon ay binabawasan sa pamamagitan ng mga gamot na ito. Ito ang isa sa mga dahilan kung bakit ginagamit ang mga ito sa mga konteksto ng sayaw.	Ang mga kasanayan sa pagsasayaw ay nagbabago ng karanasan sa kompetisyon mula sa isang bagay na dapat pamahalaan patungo sa isang bagay na dapat tangkilikin. Ang taong marunong sumayaw ay hindi nakikipagkumpitensya nang may pag-aalala—sa halip, siya ay nag-aambag sa biswal at pisikal na kapaligiran ng silid. Tumataas ang kalidad ng silid kapag gumagalaw nang maayos ang mga tao.
Ang nakakatawang problema: mayroong isang partikular na uri ng pagkabagot na lumilitaw sa pagitan ng mga mataas na punto, habang nasa gitna ng isang gawain na hindi gaanong nagiging epektibo,	Ang substansiya ay nagpapabawas sa bigat ng emosyon na dulot nito. Naroroon ang pagkabagot, ngunit hindi ito gaanong mahalaga. Ito ay isang lehitimong tungkulin ng mga sosyal na substansiya	Ang aktibong pisikal na pakikilahok sa musika ay nag-aalis ng pagkabagot. Hindi physiologically posible na maging bored habang tunay na sumasayaw. Ang katawan na nakatuon sa ritmo ng musika ay hindi

o habang naghihintay para sa musika o para sa ibang tao. Ang pagkabagot na ito ay nakakabahala sa lipunan kapag ang iba ay tila mas interesado.	—ngunit ito rin ang tungkuling ginagampanan ng sayaw nang walang gastos mula sa gamot.	maaaring makaranas ng pagkabagot. Ito ang natural na tugon ng katawan sa pagkabagot.

7.1 — Ang Sayaw na "Call-and-Response": Paano Sumayaw Nang Hindi Nagiging Kakilabot.

Ang dimensyong panlipunan ng sahig na sayawan ay may isang di-berbal na wika. Pag-unawa at paglahok dito:

- Ang pagtititigan: maikli, mainit, at ibinabalik sa musika. Hindi ito dapat matagal na titig, hindi rin dapat iwasan. Ang sandali ng pagkilala sa isa't isa sa pagitan ng mga taong sumasayaw sa parehong lugar—na maaaring tumagal lamang ng dalawang beat—ay ang pinakamaliit na kumpletong yunit ng komunikasyon sa dance floor.
- Ang paggaya, o ang hindi sinasadyang pagsabay ng galaw sa isang taong malapit sa iyo, ay natural na pag-uugali ng tao. Kapag ito'y nangyayari nang may mutual na kamalayan, isa ito sa pinakamasayang karanasan panlipunan na maaaring maranasan sa isang club. Hindi kailangang magkaroon ng pormal na alok; ito ay lumilitaw mula sa pagiging malapit at pagsasabay sa musika.
- Sa mga sitwasyon kung saan ang pagsasayaw kasama ang kapartner ay naaangkop, halos hindi ginagamit ang mga salita para sa imbitasyon. Ang bahagyang paglingon ng katawan patungo sa ibang tao, isang pagbabago ng timbang na lumilikha ng espasyo sa isang gilid, at matagalang titig habang nagbabahagi ng musika—ito ang mga ginagamit na paraan. Ang tugon ay maaaring paggaya ng direksyon o patuloy na pag-iwas. Parehong kumpleto at valid na paraan ng komunikasyon.
- Ang bilog: Kapag may espasyo na nabubuo sa gitna ng maraming tao at nagsisimulang bumuo ng bilog, ang bilog ay isang imbitasyon. Ang pagpasok sa bilog ay nangangahulugang tinatanggap mo na makikita ka ng lahat ng naroroon. Ito ay hindi isang banta—ito ang bersyon ng dance floor ng pagkuha ng mikropono. Pumasok lamang kung handa kang magbigay ng buong atensyon sa anumang gagawin mo. Hindi mo kailangang gumawa ng isang bagay na pambihira. Kailangan mong gawin ang isang bagay na kumpleto.

SEKSYON 8

Mga Dapat Tandaan Kapag Gumagamit ng Naloxone:

* Ang Naloxone ay isang gamot na ginagamit upang baligtarin ang mga epekto ng sobradoseng opioid.
* Mahalaga na sundin ang mga tagubilin ng iyong doktor o healthcare provider kung paano gamitin ang Naloxone.
* Kung nakakita ka ng isang taong nag-overdose sa opioids, agad na tumawag sa emergency services at gumamit ng Naloxone kung mayroon kang available.
* Ang Naloxone ay hindi isang permanenteng solusyon. Kailangan pa rin ng medikal na atensyon ang taong nabiktima ng overdose.

SEKSYON 9

Mga Karagdagang Impormasyon:

Para sa karagdagang impormasyon

tungkol sa paggamit ng Naloxone, mangyaring bisitahin ang findahelpline.com.

Ang Koleksyon ng mga Klasikong Galaw.

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · At Lahat Pa.

Dance Entropy · Ang Lugar para sa mga Matatanda · Ang Programang Pantulong sa Pagitan ng Iba't Ibang Henerasyon

Bawat henerasyon ay lumikha ng isang sayaw. Ang bawat sayaw ay nananatiling magagamit.

Ang taong sumasayaw na bago ka pa ipinanganak ay may ituturo. Itigil ang pagpapakita ng iyong talento sa kanila. Matuto mula sa kanila.

Seksyon 8 — Ang Koleksyon ng mga Klasikong Galaw.

ANG SENTURYON — Ang mga galaw na ito ay nanatili dahil gumagana ang mga ito. Alamin ang mga ito.

Ang bawat galaw sa librong ito ay isang buhay na kultural na artepakto. Ito ay nilikha ng isang partikular na komunidad, sa isang tiyak na konteksto ng musika, upang ipahayag ang isang bagay na hindi kayang sabihin ng mga salita. Ang "Running Man" ay nagmula sa mapagkumpitensyang diwa ng panahon ng break-dance. Ang "Electric Slide" ay isang inapo ng mga tradisyon ng sayaw na panglinya mula sa Caribbean. Ang "Roger Rabbit" ay lumitaw mula sa isang partikular na sandali sa kultura ng musika ng mga Itim. Ang pagkaalam sa mga galaw na ito ay nangangahulugang pag-unawa sa kanilang kasaysayan, kahit na ginagawa mo ang mga ito sa isang madilim na silid sa bilis na 128 BPM.

Ang bawat hakbang ay kinabibilangan ng: ang pattern ng galaw, ang saklaw ng BPM (beats per minute) kung saan ito gumagana, ang genre na pinagmulan nito, at kung ano ang nagpapaganda rito kumpara sa kung ano ang nagiging dahilan upang magmukhang hindi maganda.

8.1 — Pagbuo ng Grupo at mga Galaw.

Ang mga galaw na ito ay nangangailangan ng hindi bababa sa dalawang tao at pinakamahusay na ginagawa sa mga grupo. Ito ang nagbubuklod sa anumang

dance floor—ang mga galaw na lumilikha ng komunidad kaysa sa pagpapakita lamang.

Ang Electric Slide.

Electric Slide
Marcia Griffiths, 1976
Naging sikat na sayaw sa mga disco at iba pang lugar noong dekada '80 at '90.

Hakbang na pattern.	Oras.	Ano ang nagpapatingin na tama ito?
Phase 1 — KANAN: Ilagay ang kanang paa sa kanan. Ilipat ang kaliwang paa upang sumabay dito. Ilagay muli ang kanang paa sa kanan. Ilapit ang kaliwang paa sa kanan (walang bigat). Ito ay apat na bilang, papunta sa kanan. Phase 2 — KALIWA: Baliktarin. Ilagay ang kaliwang paa sa kaliwa. Ilipat ang kanang paa upang sumabay dito. Ilagay muli ang kaliwang paa sa kaliwa. Ilapit ang kanang paa sa kaliwa. Apat na bilang, papunta sa kaliwa. Phase 3 — PAURONG: Ilagay ang kanang paa paurong. Ilagay ang kaliwang paa paurong. Ilagay muli ang kanang paa paurong. Dikitin at tapikin ang kaliwa sa tabi ng kanan. Apat na bilang, paurong. Phase 4 — IKOT: Humakbang pasulong gamit ang kaliwang paa na may isang-kapat na ikot papuntang kaliwa (ngayon ay nakaharap sa Ito ang dahilan kung bakit epektibo ang mga sayaw na may	Pinakamainam sa bilis na 90-120 BPM. Gumagana ito sa iba't ibang genre tulad ng R&B, pop, at gospel. Ang "Electric Slide" ay idinisenyo upang umangkop sa maraming kanta—ang ritmo nito ay unibersal sapat upang magamit sa iba't ibang musika.	Ang slide ay isang HAKBANG, hindi isang larawan. Ang paa ay gumagalaw sa sahig—dapat may bahagyang tunog ng pagkikiskisan. Kung ang iyong mga paa ay umaangat at naglalakad, iba na ang sayaw na ginagawa mo. Panatilihing malapit sa sahig ang iyong mga paa. Ang paghawak sa dulo ng bawat yugto ay isang malinaw na sandali ng katahimikan—huwag madaliang lampasan ito.

linya—lahat ay nakaharap sa parehong direksyon at umiikot nang sabay-sabay sa bawat pagliko.		

Ang pagbuo ng linya: Lahat ay nakaharap sa parehong direksyon, sa mga hanay. Ang lakas ng Electric Slide ay ang biswal na pagkakatugma — lahat ay gumagalaw nang magkapareho, umiikot nang sabay-sabay, at humaharap sa susunod na dingding nang sama-sama. Madaling sumali sa isang linya: pumosisyon ka sa dulo ng isang hanay, obserbahan ang taong nasa tabi mo sa loob ng isang siklo, pagkatapos ay sumali sa susunod na ikot. Hindi mo kailangang magpahayag ng iyong sarili. Sumali ka lang.

Ang Tren / Pagsasanay sa Pamamagitan ng Paghawak sa Balikat.

Ang "Train / Shoulder Groove" ay isang sikat na ehersisyo sa maraming dekada.

Dalawa o higit pang tao, kung saan ang bawat isa ay inilalagay ang parehong kamay sa balikat ng taong nasa harapan nila. Ang taong nasa harapan ang nagdidikta ng direksyon. Lahat ay sumusunod. Ang "groove" ay ang paglipat ng bigat at pagtalon na isinabay sa buong grupo — kapag ang taong nasa harapan ay lumipat ng timbang sa kanan, ang sensasyon ay dumadaloy pabalik sa pamamagitan ng mga kamay. Ang grupo ay kumilos bilang isang organismo.

- Hawakan ang mga BALIKAT, hindi ang leeg— siguraduhing komportable at matatag ang posisyon ng mga balikat. Ang paghawak sa leeg ay maaaring maging nakakairita. Ang paghawak sa baywang ay itinuturing na malapit. Ang mga balikat ay isang neutral na lugar sa pakikipag-ugnayan.
- Ang pagkakahawak ay magaan—nakarelax, hindi nakakapit. Ang mga kamay ay sumusunod sa paggalaw ng mga balikat kaysa sa nagdidirekta nito.
- Ang nangunguna ay ginagabayan ang tren: pasulong, paikot, umiikot sa gitna ng mga tao. Ang pinakamahusay na mga tren ay hindi sumusunod sa tuwid na linya—umiikot sila, bumabaliktad, at binibisita ang bawat sulok ng espasyo. Parang isang conga line ngunit mas mahigpit at mas naka-synchronize.
- Ang paggalaw sa loob ng tren ay nagiging mas malakas: ang bawat galaw ng isang tao ay nararamdaman ng taong nasa likod niya. Ang sabay-sabay na pagtalon sa buong grupo ay lumilikha ng epekto ng alon na lubos na nakakatuwa—ang katawan ay tumatanggap ng ritmo ng ibang tao sa pamamagitan ng mga kamay at pinalalaki ito.

Genre/Tempo: Gumagana sa 110-130 BPM. Pinakaangkop sa musika ng house at R&B. Maaaring iakma sa anumang tempo kung saan posible ang tuloy-tuloy na paggalaw ng grupo.

Ang Laruan na Matryoshka.

Russian Doll / Pormasyon ng Pagkakalagay
Kultura ng LGBT+ at mga lugar para sa pagtitipon ng grupo.

Dalawang tao (o tatlo o higit pa) na nakaposisyon kung saan ang mas matangkad na tao ay nakatayo sa likod ng mas maikling tao, mga braso ay nakapalibot nang maluwag sa baywang o balakang ng mas maikling tao mula sa likuran, pareho silang sumasayaw nang sabay. Parang mga Matryoshka nesting dolls—isa sa loob ng isa pa, parehong hugis ngunit magkaiba ang laki, at gumagalaw bilang isang buo.

- Ang taong nasa likod ay dapat unang iangkop ang kanyang galaw upang tumugma sa galaw ng taong nasa harapan—huwag subukang manguna mula sa likod. Damhin kung ano ang ginagawa ng taong nasa harap at gayahin ito. Pagkatapos, unti-unting magkaisa. Mararamdaman ng taong nasa harapan ang pagkakasabay at lalapit.
- Posisyon ng braso: Maluwag sa paligid ng baywang mula sa likod, walang pagkakahawak. Ang kontak ay presensya lamang, hindi pagpigil. Maaaring umalis ang kasama anumang oras — ito ay sayaw panlipunan, hindi pagkulong.
- Ang paggalaw na ito ay nagpapalaki sa pagkakaiba ng taas: pinakamaganda itong nakikita kapag may malinaw na pagkakaiba sa taas. Ang "nesting" ay literal—ang mas maikling tao ay parang nasa loob ng yakap ng mas matangkad na tao.
- Ang laruang "Russian Doll" ay maaaring lumaki: ang isang ikatlong tao ay maaaring tumayo sa likod ng panlabas na tao, at balutin sila sa parehong paraan. Ang pagkakabit ay maaaring umabot ng tatlo o apat na antas sa mga sandali ng kasiyahan. Sa puntong iyon, ito ay nagiging isang bersyon ng tren.

Kailan ito nangyayari: Spontaneously sa mga sandali ng matinding kasiyahan ng grupo. Maaaring simulan ito sa pamamagitan ng paglalagay ng kamay sa baywang ng isang tao na nasa harapan mo habang umaawit, lalo na kung ang kanta ay nagdudulot ng koneksyon — kung sila ay sumandal pabalik sa halip na lumapit, mayroon kang "Russian Doll." Kung sila ay lumapit, hindi sila interesado sa sayaw. Ang parehong reaksyon ay kumpleto.

Ang "Grope the Shoulders" (Grupo ng Masahe sa Balikat).

Pista ng Paghawak sa Balikat at mga lugar para sa pagtitipon ng grupo — lumalabas sa malalaking grupo.

Hindi ito kung ano ang inaakala mo. Sa pagsasayaw ng grupo, tumutukoy ito sa kusang-loob na pagkilos ng buong grupo kung saan nagsisimulang sumabay sa

ritmo habang bahagyang kinakapa o minamasahe ang balikat ng katabi. Lahat ay nakakatanggap at nagbibigay nang sabay-sabay.

- Tumayo sa isang maluwag na bilog o linya. Ilagay ang kaliwang kamay sa kaliwang balikat ng taong nasa iyong kaliwa. Ilagay ang kanang kamay sa kanang balikat ng taong nasa iyong kanan. Ngayon, sumabay sa ritmo. Kapag nagsimula ang beat, lahat ay sabay-sabay na magbigay ng bahagyang pagdiin sa mga balikat. Bitawan. Diinan muli sa susunod na beat.
- Ang sabay-sabay na pagbibigay at pagtanggap ay lumilikha ng isang partikular na pakiramdam ng komunidad — ikaw ay parehong tagapag-alaga at tumatanggap sa parehong sandali. Ito ay isa sa mga ilang uri ng sayaw na tahasang nagpapakita ng mutual na pag-aalaga bilang bahagi ng kilos mismo.
- Ang ritmo ng pagpindot ay dapat nasa "1" at "3", o sa pinakamalakas na bahagi ng musika. Dapat itong maging maayos, magaan, at may malinaw na ritmo.
- Ang "shoulder groove": ilang grupo ang gumagamit nito bilang karagdagang bahagi ng pagsasayaw na nakatayo — isang kamay sa balikat ng taong katabi, paglipat ng timbang kasabay ng musika, at ang kamay ay marahang gumagalaw kasama ang katawan. Mas hindi pormal kaysa sa conga, mas hindi istruktura kaysa sa "train," at mas malapit kaysa sa line dancing.

8.2 — Ang Arkibo ng Dekada '80

Ang mga galaw na ito ay nagmula sa isang partikular na pagsasanib: ang paglitaw ng mga music video, ang kultura ng aerobics, ang pagsasanib ng New Wave at hip-hop noong unang bahagi ng dekada, at ang pagsabog ng breakdancing. Ang mga ito ay nakaugat sa isang visual na kultural na sandali. Kapag ginagawa mo ang mga ito, nagpapahiwatig ka ng isang bagay.

Move	Hakbang na pattern.	Nasaan ito nagmula / panahon?	BPM / Genre na akma
Ang Tumatakbo.	Ito ang paraan. Tumayo na nakadikit ang mga paa. Umangat nang bahagya ang kaliwang paa pasulong habang inaangat ang kanang tuhod patungo sa dibdib, at ang kanang braso ay sumasabay sa paggalaw pabalik. Kasabay nito: ibaba ang kaliwang paa, iunat ang kanang paa paatras habang umaangat ang kaliwang tuhod, at ang kaliwang braso ay sumasabay sa paggalaw pabalik. Ang ilusyon: parang tumatakbo ka sa isang lugar ngunit hindi gumagalaw. Ang susi ay ang alternating na pag-angat ng tuhod — kung walang pag-angat ng tuhod, ito ay jogging sa isang lugar. Sa pamamagitan nito: ang "Running Man."	Sikat noong 1988-1990, ginawang popular nina MC Hammer at Bobby Brown. Ang mataas na enerhiya ng aerobics noong panahong iyon ay kitang-kita—ito ay isang ehersisyo para sa puso at baga. Naging unibersal na simbolo ito ng panahon at sumikat din sa rave culture sa maagang yugto nito sa United Kingdom.	90-120 BPM. Hip-hop, early house, pop. Ang "running man" sa tempo ng techno (130+) ay nagiging lubhang nakakapagod nang mabilis— ito ay angkop bilang isang maikling paggalaw lamang, hindi para sa patuloy na paggalaw sa mga bilis na iyon.
Roger Rabbit	Magsimula sa nakadikit ang mga paa. Ilagay ang kanang paa sa likod habang itataas ang kaliwang tuhod (ang talon). Ibaba ang kaliwang paa. Ilagay muli ang kanang paa	Hip-hop no huling bahagi ng dekada '80. Pinangalanan ito mula sa pagtalon ng karakter sa kartun. Naging sikat sa kultura ng mga music video kasabay ni MC Hammer. Ang sayaw	85-115 BPM. Hip-hop, old-school R&B. Ang "The Roger Rabbit" ay isang sayaw na partikular sa panahon ng hip-hop—ito ay nagbibigay ng

	sa likod (ang paghila). Dalhin ang kanang paa pasulong upang makasalubong ang kaliwa. Ang natatanging elemento ay ang pattern ng talon-hila-lapit—ang paa ay hinihila pabalik sa sahig sa halip na ilagay nang maayos.	ay may masigla at parang kartun na katangian—magaan ang bigat, maliksi ang galaw, at sinasadya ang pagbagal.	pakiramdam ng nostalgia sa karamihan ng mga lugar ngayon, ngunit nagiging kaaya-ayang nostalgia kapag isinasagawa nang may dedikasyon.
Ang Uod.	Buong katawan sa lupa. Magsimula sa posisyon ng push-up. Ibaba ang iyong balakang sa sahig habang itaas ang iyong ulo at dibdib—kumakalat ang paggalaw mula sa ulo hanggang sa balakang. Pagkatapos, itaas ang iyong balakang habang ibinababa ang iyong ulo—bumabaliktad ang paggalaw. Ulitin habang gumagalaw pasulong. Ang "worm" ay isang paggalaw ng buong katawan na kumakalat sa sahig. Babala: Ito ay isang ehersisyong ginagawa sa sahig. Ang sahig sa isang club sa oras ng peak ay hindi isang malinis na kapaligiran. Ang "worm" ay para lamang sa mga tiyak na pagkakataon at lugar.	Ang kultura ng breakdance, huling bahagi ng dekada '70 hanggang '80. Isa sa mga pangunahing galaw sa sahig ng breaking. Madalas pa rin itong nakikita sa mga sayawan, sa ilang nostalgic na sandali sa mga club, at tuwing may isang tao sa grupo na sapat ang tapang upang gawin ito sa sahig.	Anumang bilis—ang uod ay hindi umaasa sa bilis. Binabasa ito bilang isang pahayag, hindi isang patuloy na ritmo. Isagawa ito nang isang beses, isagawa ito nang buo, at bumalik sa nakatayo.
Ang Robot.	Ihiwalay ang bawat galaw ng kasukasuan na may maingat na pagtigil sa pagitan ng mga posisyon. Ang robot ay hindi tungkol sa mga galaw mismo—ito ay tungkol sa maingat na pagtigil sa pagitan ng mga galaw.	Panahon ng funk at soul, kalagitnaan ng dekada '70. Kaugnay ito sa mga unang pagtatanghal ni Michael Jackson, at kalaunan ay naging popular sa panahon ng breakdance. Ang "robot" ay ang	Mabagal hanggang katamtamang tempo—80-110 BPM. Gumagana nang maayos lalo na sa mga sandali ng pahinga o pagbabago sa musika. Ang tunog

	Bawat transisyon ay isang pagyeyelo, at pagkatapos ay isang mekanikal na muling pagsisimula. Ang mga balikat, siko, pulso, hips, tuhod ay gumagalaw bilang magkakahiwalay na bahagi na may mga kasukasuan na nagla-lock.	pinagmulan ng lahat ng locking at popping moves na sumunod.	ng robot sa katahimikan (o malapit sa katahimikan) ay partikular na epektibo.
Ang Moonwalk.	Tumayo nang nakatapak ang mga paa, parehong nakalapat sa sahig. Igalaw ang kaliwang paa paurong habang umaangat sa daliri ng kanang paa. Sabay nito, ibaba ang kanang paa sa sahig habang ang kaliwang paa ay umaangat sa daliri at gumagalaw paurong. Ang ilusyon ay nangangailangan ng: (1) ang paa na gumagalaw dapat manatiling nakalapat sa sahig, (2) ang paa na umaangat ay dapat na malinaw na nasa daliri lamang, (3) ang paglipat ng bigat sa pagitan ng mga paa ay dapat na tuloy-tuloy at maayos. Ang moonwalk ni Michael Jackson ay 70% tungkol sa mga braso—ang mekanikal na paggalaw ng mga braso ay sumasabay sa bawat paggalaw.	Michael Jackson, pagtatanghal sa telebisyon ng Motown 25 noong 1983. Isa sa mga pinakasikat na sayaw sa kasaysayan. Nakuha ito mula sa isang estilo ng sayaw sa kalye na tinatawag na "the backslide" na umiiral bago pa man pormalin at pagandahin ni Jackson ang sayaw na ito.	88-112 BPM. Pinakamainam para sa mga genre na pop, R&B, at soul. Ang moonwalk ay isang espesyal na galaw. Gawin ito nang isang beses sa tamang sandali sa tamang kanta, at ito'y magiging di malilimutan. Kung gagawin ito nang paulit-ulit sa buong gabi, ito'y nagiging isang pagtatanghal.
Ang Sayaw ng Kaligtasan.	Sa teknikal na aspeto, ang koreograpiya mula sa video ng Men Without Hats noong 1982 ay nagtatampok ng: malawak na tindig, mga braso na	New Wave, 1982-1985. Ang "Safety Dance" ay ang sayaw para sa musika na hindi gaanong seryoso kaysa sa techno. Ito ang nagpapakita ng	120-140 BPM. New Wave, synth-pop, ilang elektronikong musika na may impluwensya ng dekada '80. Mas

	nakalawit sa gilid o nakaangat, isang uri ng malayang pagtalon at pattern ng paggalaw ng mga braso. Sa karaniwang gamit: anumang bagay na kumukuha ng masigla, walang-problema, at bahagyang medieval na kalidad ng panahong iyon. Tumalon. Iwagayway ang mga braso. Ang ekspresyon ng mukha ay hindi tumutugma sa antas ng koordinasyon. Ito ang tamang estetika.	espesyal na katangian ng walang pakialam na kasiyahan na kalaunan ay muling ginamit ng rave culture.	binibigyang diin ang masayang kaguluhan kaysa sa katumpakan. Ang mahalaga ay ang pagiging malaya, hindi ang teknik.

8.3 — Ang Arkibo ng Dekada '90

Ang dance floor noong dekada '90 ay ang pinaka-makabagong panahon sa kasaysayan ng sayaw sa Amerika. Ang hip-hop, R&B, at ang maagang eksena ng mga club ay sabay-sabay na lumilikha ng mga bagong galaw, at ang mga music video ay ipinapalaganap ang mga ito sa buong mundo sa loob lamang ng ilang linggo mula nang lumabas. Maraming sa mga galaw na ito ay may tunay na pinagmulan sa Africa at Caribbean na natakpan ng komersyalismo—dapat silang isinasagawa nang may kamalayan kung saan talaga sila nagmula.

Move	Hakbang na pattern.	Walang ibinigay na teksto. Mangyaring magbigay ng teksto upang maisalin sa Filipino.	BPM / genre
Ang Cabbage Patch.	Ilagay ang mga paa nang magkahiwalay, katumbas ng lapad ng balikat, at bahagyang nakaluhod. Igiling ang parehong braso sa harap ng katawan sa parehong direksyon—parehong clockwise, o parehong counter-clockwise—sa taas na halos kasingtaas ng dibdib. Ang mga braso ay gumagawa ng tuloy-tuloy na pabilog na paggalaw. Bahagyang umiikot ang katawan kasabay ng paggiling ng mga braso. Maaaring sumabay sa ritmo ang ulo. Ito mismo ang itsura nito, at mukhang tama ito kapag ginawa nang buong puso.	Hip-hop noong unang bahagi ng dekada '90, na sikat dahil sa Gucci Crew II (1987). Tinawag itong "Cabbage Patch" dahil ang galaw ng braso ay kahawig ng pagkuha mula sa isang taniman ng repolyo. Isa ito sa mga pinaka-kilalang sayaw noong panahong iyon. Ang "Cabbage Patch" ay dapat gawin nang tapat—walang paraan upang gawin ito nang may sarkasmo.	85-115 BPM. Hip-hop, old-school R&B. Ang paggamit ng "The Cabbage Patch" sa kasalukuyang panahon ay maaaring magpahiwatig ng isang malambing na alaala sa nakaraan. Gamitin ito sa tamang oras at sa tamang kanta, at mararamdaman ng mga tao ang koneksyon nito.
Ang Paruparo	Mga paa ay nakalayo sa isa't isa, mga daliri ay nakaturo palabas. Ibaba ang mga tuhod sa gilid at paulit-ulit na ibalik sila sa gitna — ang mga tuhod ay bumubukas at	Hip-hop at dancehall na pinagsama noong unang bahagi ng dekada '90. Ang sayaw na "butterfly" ay may iba't ibang pinagmulan — ang bersyon gamit ang	90-120 BPM. Hip-hop, dancehall, R&B. Ang "The Butterfly" ay pinakamahusay na ginagawa sa isang malawak at mababang

	sumasara tulad ng pakpak ng paru-paro. Ito ang bersyon ng "paru-paro" gamit ang paa, hindi ang bersyon gamit ang braso (ang "paru-paro" gamit ang paggalaw ng braso ay tinalakay sa ibang bahagi bilang kung ano ang HINDI dapat gawin). Ang tamang "paru-paro" ay ginagawa sa mga binti. Malawak na posisyon, paulit-ulit na pagbaba at pagtaas ng mga tuhod sa ritmo.	braso ay nagmula sa kulturang aerobics, habang ang bersyon gamit ang binti ay lumabas nang sabay mula sa hip-hop at dancehall. Ang bersyon gamit ang binti ang orihinal at tamang paraan ng pagsasayaw.	posisyon — kung ang mga paa ay masyadong malapit o ang mga tuhod ay hindi tunay na bumubukas, nawawala ang epekto.
Ang Sayaw ni Humpty.	Ito ay mula kay Shock G ng Digital Underground, na gumaganap bilang Humpty Hump. Ang sayaw: isang maluwag, nakatutok sa balakang, bahagyang nakaharap sa ilong na paggalaw, kasama ang sadyang pinalaking at hindi inaasahang mga galaw ng braso. Ang "Humpty Dance" ay partikular tungkol sa pagpapakita ng kawalan ng koordinasyon nang sinasadya, ngunit may eksaktong timing sa musika. Ang ironiya ay nasa teknik: ang mga 'random' na galaw ay naka-time sa beat kahit na mukhang magulo.	1990, Digital Underground. Isa sa mga unang sayaw na naglalayong magturo —ang kanta mismo ay nagtuturo kung paano ito gawin. Ang "Humpty Dance" ang sayaw na nagpatunay na ang sadyang pagiging hindi komportable habang sumusunod sa ritmo ay katanggap-tanggap at iginagalang.	90-110 BPM. Hip-hop, may impluwensya ng funk. Ang "The Humpty Dance" ay isang pahintulot— sinasabi nito sa mga sumasayaw na ang lubos na katapatan at ang teknikal na pagkakamali ay parehong katanggap-tanggap.
Ang Tootsee Roll.	Hakbang sa kanan, ikabit ang kaliwang paa sa likod, hakbang sa kanan, ilagay ang kaliwang paa sa tabi ng kanang paa—apat	1994, 69 Boyz. Eksena ng Miami Bass. Ang "Tootsee Roll" ay isang sayaw na popular sa rehiyon at naging kilala sa buong bansa	90-110 BPM. Hip-hop, Miami bass, R&B. Pinakamainam na isinasagawa sa mga grupo kung

	na bilang. Pagkatapos, ulitin gamit ang kaliwa. Ito ang footwork. Para sa braso: parehong braso ay nakalabas pasulong na may mga kamay na gumagawa ng pabilog na pag-ikot (pag-ikot pasulong) kasabay ng mga hakbang. Kapag ang hakbang ay papunta sa kanan, ang mga braso ay umiikot sa kanan. Ang kanta ng 69 Boyz (1994) ay naglalarawan ng galaw habang ginagawa ito—isa sa pinakamalinaw na instructional dance songs noong panahong iyon.	dahil sa mga video musical. Ito ay nagpapakita ng natatanging ambag ng eksena ng Miami bass/booty music sa kultura ng pagsasayaw.	saan ang pagkakasunod-sunod ng mga hakbang ay maaaring lumikha ng biswal na pagkakaisa na katulad ng isang line dance.
The Kid 'n Play	Dalawang tao ang naghaharap sa distansyang katumbas ng haba ng braso. Ang Taong A ay sumisipa sa kanang binti patungo sa kaliwang binti ng Taong B. Ang Taong B ay umiiwas at sabay na sumisipa sa kanilang kanang binti. Ang Taong A ay umatras habang sumisipa sa kaliwa. Ang dalawang tao ay nagpapalitan ng sipa gamit ang iba't ibang binti sa isang pattern na nagkakaugnay sa kanila nang hindi nagkakaroon ng banggaan. Ang hamon at kasanayan ay ang timing—walang nasasaktan, at tila dumadaan lamang ang mga sipa sa isa't isa.	Kid 'n Play, 1988-1991. Pinangalan at sikat dahil sa isang grupo at sa kanilang pelikulang "House Party." Ito ay isang hakbang na nangangailangan ng pagtutulungan — hindi ito maaaring gawin mag-isa. Ang Kid 'n Play ay ang kompetitibong paraan ng pakikipagtulungan noong panahong iyon.	90-115 BPM. Hip-hop, R&B. Ang sayaw na ito ay nangangailangan ng isang kasosyo at humigit-kumulang tatlumpung segundo ng pagsasanay sa koordinasyon bago subukan ito sa publiko. Magsimula nang dahan-dahan, itakda ang ritmo, pagkatapos ay bilisan ito hanggang sa buong bilis.
Ang Macarena.	Braso sa kanan,	Los del Rio, 1993.	104 BPM,

	nakaunat pasulong (palad pababa). Braso sa kaliwa, nakaunat pasulong (palad pababa). Braso sa kanan, iikot ang palad pataas. Braso sa kaliwa, iikot ang palad pataas. Kamay sa kanan papunta sa balikat sa kaliwa. Kamay sa kaliwa papunta sa balikat sa kanan. Kamay sa kanan sa likod ng ulo. Kamay sa kaliwa sa likod ng ulo. Kamay sa kanan sa gilid ng katawan sa kaliwa. Kamay sa kaliwa sa gilid ng katawan sa kanan. Parehong kamay sa likuran. Parehong kamay, igalaw pasulong. Igalaw ang balakang. Umiikot nang bahagya pakaliwa. Ulitin.	Orihinal na isang awiting pop ng Espanya na may impluwensya ng flamenco. Naging pandaigdigang sensasyon ito noong 1996. Ang Macarena ay ang pinaka-kilalang sayaw sa buong mundo sa panahong iyon. Madalas itong nakikita sa mga kasal, mga paligsahan sa sports, at kahit saan may grupo ng mga tao na gustong sumayaw nang sabay-sabay, anuman ang kanilang kakayahan.	partikular ang orihinal na kanta. Gumagana sa saklaw ng 95-115 BPM. Ang "Macarena" ay walang tiyak na genre—lumalabas ito saan man may tugtog. Ang lakas nito ay ang pagiging unibersal.

8.4 — Arkibong Kontemporaryo (2000s–Kasalukuyan)

Ang mga kasalukuyang sikat na sayaw ay kumakalat sa iba't ibang paraan kumpara noong dekada '80 at '90—ang social media at maikling video ang pumapalit sa mga music video bilang pangunahing paraan ng pagpapakalat. Ang isang galaw ay maaaring maging kilala sa buong mundo sa loob lamang ng 48 oras. Mas maikli ang tagal nito. Ngunit, kadalasan, ang mga sayaw na ito ay naglalaman ng mga elemento mula sa mas lumang tradisyon, na nagbibigay sa kanila ng mas malalim na kahulugan kaysa sa kanilang viral na pinagmulan.

Move	Hakbang na pattern.	Pinagmulan / kung ano ang tinutukoy nito.	BPM / genre
Ang "Dougie".	Ilipat ang bigat sa kaliwa. Hayaang bumaba at sumulong ang balikat sa kaliwa habang lumilipat ang bigat—isang pagbaba na parang gumugulong. Baliktarin ito sa kanan. Ang pangunahing elemento ay ang pagbaba ng balikat, hindi ang pagkilos ng paa. Ang mga paa ay halos nananatili sa lugar. Ang buong galaw ay nasa paggulong pasulong ng katawan at balikat nang salitan, isang pagbaba bawat beat.	Cali Swag District, 2010. Pinangalan ito mula sa naunang awitin ni rapper Lil Wil na "My Dougie" (2007). Ang "Dougie" ay tumutukoy sa paraan ng paglalakad sa hip-hop noong dekada '90, na binawasan sa pinakapangunahing elemento nito—ang paggalaw ng balikat na nagpapahayag ng kumpiyansa at kaswalidad.	80-110 BPM. Hip-hop, trap, R&B. Ang "The Dougie" ay isang mabagal na sayaw—nawawala ang kanyang katangian sa mataas na BPM kung saan hindi malinaw na nararamdaman ang paggalaw ng balikat.
Ang Nae Nae.	Simulan sa pagtayo na nakahiwalay ang mga paa. Itaas ang kanang braso nang tuwid sa itaas ng ulo, bahagyang nakabaluktot ang siko, at maluwag ang pulso. Hayaan ang kanang bahagi ng katawan na tumaas nang bahagya kasabay ng braso. Ang braso at katawan ay sumasayaw pakanan sa ritmo habang ang	Silento, 2015. Ang sayaw na "Nae Nae" ay nagmula sa karakter na si Wanda mula sa palabas na 'Martin' — ang partikular na galaw ng braso at pagyuko ni Wanda ay naging batayan ng isang sayaw sa mga grupo ng hip-hop sa Atlanta bago ito pormalisado ni Silento.	80-110 BPM. Hip-hop, R&B, trap. Gumagana nang kasabay sa iba pang mga galaw mula sa sekwensya ng Whip/Nae Nae.

	mga paa ay gumagawa ng maluwag na shuffle. Sa madaling salita: isang braso pataas, ang katawan ay sumasayaw sa ilalim nito, at ang mga paa ay nag-shuffle. Ang "Nae Nae" ay partikular tungkol sa maluwag na galaw ng itaas na braso—ang pulso ang mahalagang elemento.		
Ang Floss.	Igalaw ang parehong braso sa kanan habang sabay na igalaw ang kaliwang balakang sa kaliwa (ang mga balakang at braso ay gumagalaw sa magkasalungat na direksyon). Igalaw ang parehong braso papunta sa gitna at sa kaliwa habang iginagalaw ang kanang balakang sa kanan. Ang pattern ay mabilis—ang mga braso ay nagkrus sa harap sa bawat paggalaw, dumadaan sa gitna sa bawat pagkakataon. Ang bilis ang mahalaga: mas mabilis ang paggalaw, mas kahanga-hanga ang visual na epekto.	Russell Horning ('Backpack Kid'), 2017 — malawakang ipinamahagi nang siya ay umarte sa SNL. Ang "The Floss" ang unang sayaw na nagmula sa social media at nakamit ang tunay na pagiging popular sa mga lugar ng pagsasayawan. Ito ay tumutukoy sa teknikang "isolations" ng hip-hop: ang paggalaw ng itaas at ibabang bahagi ng katawan nang sabay ngunit magkaiba.	100-130 BPM. Maraming gamit—lumalabas sa iba't ibang sitwasyon, mula sa mga pagdiriwang ng kaarawan ng mga bata hanggang sa mga entablado ng festival. Ang "The Floss" ay may partikular na panahon kung kailan ito sikat, hindi tulad ng "Electric Slide"—ito ay tila sumikat pagkatapos ng 2017.
Ang Melbourne Shuffle.	Itaas ang kanang paa sa harap habang inilalapit ang kaliwang paa. Ilagay ang kanang paa pabalik upang bumuo ng malawak na posisyon. Ang pangunahing hakbang ay: sipa-hakbang, sipa-hakbang—palitan ang mga paa na may tiyak	Melbourne, Australia, huling bahagi ng dekada '80, eksena ng mga "rave". Naging kilala sa buong mundo sa pamamagitan ng kultura ng mga EDM festival noong 2000s hanggang 2010s. Isa ito sa kakaunting sayaw na nagmula mismo sa eksena ng	130-150 BPM. Musika elektroniko—partikular ang mas matinding uri ng house, techno, at trance. Ang "shuffle" ay ginawa para sa musika elektroniko sa paraang hindi ginawa ang "Running Man" at

	na "springy" o bouncy na galaw. Ang mas advanced na bersyon ay nagdaragdag ng paggalaw ng braso tulad ng sa "running man" at mga komplikadong variation sa pagkilos ng paa. Ang "Shuffle" ay partikular na ginagawa sa sahig—ang mga paa ay malapit sa lupa na may parang dumadaloy o dumudulas na galaw.	mga "rave," hindi mula sa hip-hop o pop.	"Cabbage Patch."
Ang galing!	Sa isang malakas na ritmo (karaniwang isang tunog ng hi-hat o snare), itigil ang lahat ng paggalaw at ikulong ang katawan sa isang "freeze" — pagkatapos ay agad na bumalik sa paggalaw. Ang "woah" ay ang punto ng "freeze," hindi ang paggalaw sa paligid nito. Napakahalaga ng timing: dapat mangyari ang pagkakulong nang eksakto sa ritmo, hawakan ito nang eksaktong isang beat, at pagkatapos ay bitawan.	Nagmula sa mga grupo ng hip-hop sa Charlotte, North Carolina, noong 2019. Naging viral sa social media. Ang "Woah" ay tumutukoy sa teknik na "locking" mula sa sayaw na funk noong 1970s — kung saan biglang humihinto ang buong katawan sa beat — at inuulit ito sa isang sandali lamang.	90-120 BPM. Hip-hop, trap. Ang "The Woah" ay pinakamaganda sa mga awitin na may malinaw at nakahiwalay na tunog ng hi-hat o snare na nagbibigay ng isang tiyak na "tunog" kung saan ito maaaring isabay.

8. 5 — Ang Arkibo ng Latin

Ang mga tradisyon ng sayaw na Latino ay maaaring ituring na ang pinakalumang anyo ng sayaw na patuloy na nagbabago at nakakaapekto sa kasalukuyang kultura ng pagsasayaw. Ang salsa, cumbia, merengue, bachata, at ang kanilang mga kahalili ay naging bahagi ng electronic music at club culture sa loob ng maraming henerasyon. Hindi lamang ito mga espesyal na hakbang para sa mga lugar na nagtatampok ng sayaw na Latino; ito ay mga teknik na maaaring gamitin sa iba't ibang uri ng musika kapag inangkop.

Ilipat / Estilo	Ang pangunahing elemento.	Paano ito maililipat sa isang sayawan na hindi Latin?	Saklaw ng BPM.
Merengue March	Ang pinakasimpleng paraan upang matuto ng sayaw na Latin para sa sinuman. Ilagay ang kaliwang paa sa lugar sa bilang 1, ilagay ang kanang paa sa lugar sa bilang 2, ulitin. Iyan lang. Ang sikreto: idagdag ang pagtaas ng balakang sa bawat hakbang sa pamamagitan ng bahagyang pagtayo sa bola ng bawat paa habang ito ay gumagalaw, na nagpapataas nang natural sa gilid na iyon ng balakang. Ang "merengue march" ay paglalakad sa lugar na may diin sa balakang. Mayroon itong walang katapusang mga pagkakaiba-iba ngunit nagsisimula dito.	Ang hakbang ng merengue ay ang pinakamalapit sa isang unibersal na panimulang ritmo. Sa bilis na 100-120 BPM, ito ay akma sa maraming club na hindi nakatuon sa musika ng Latin Amerika. Ang paggalaw ng balakang mula sa merengue ay direktang mailalapat sa house music—kung idagdag ang hakbang ng merengue sa isang awiting house, tama ang ritmo nito.	100-130 BPM. Merengue, bachata, at ilang uri ng house music. Madaling matutunan sa loob lamang ng 30 segundo.
Hakbang ng Cumbia.	Ang sayaw na cumbia ay nakabatay sa isang katangi-tanging hakbang: magkasama-gilid-magkasama-gilid, kung saan ang isang paa ay palaging bahagyang humihila	Ang musika ng Cumbia, sa mga tamang tempo (80-110 BPM), ay akma para sa maraming konteksto ng R&B at hip-hop. Ang "drag" o pagbagal sa sayaw na	75-110 BPM. Cumbia, ilang hip-hop, at R&B. Ang Colombian at Mexican cumbia ay may bahagyang magkaibang

	bago itaas. Ang kaliwang paa ay tumatapak sa kaliwa, ang kanang paa ay humihila at tumatapak malapit dito, ang kaliwa ay tumatapak muli sa kaliwa, ang kanan ay humihila at sumasara. Ang paghila na ito ang nagpapakilala sa cumbia.	Cumbia ay lumilikha ng pakiramdam ng pagkaantala at paglaya na umaakma sa mga tempo ng trap at mabagal na hip-hop.	bersyon ng hakbang na ito—pareho itong tama at parehong maaaring gamitin.
Salsa Basic	Ang pangunahing hakbang sa salsa ay anim na hakbang sa loob ng walong beats. Humakbang pasulong gamit ang kaliwang paa (1), humakbang pakanan habang nakatayo (2), bumalik sa gitna (3), magpahinga (4). Humakbang paatras gamit ang kanang paa (5), humakbang pakaliwa habang nakatayo (6), humakbang pasulong papunta sa gitna (7), magpahinga (8). Ang mga pagpapahinga sa 4 at 8 ay kasinghalaga ng mga hakbang—ito ang nagbibigay ng ritmo o "swing" sa salsa, hindi lamang basta paglalakad. Lahat ng galaw ay nagmumula sa balakang.	Ang pangunahing hakbang sa salsa ay bihira direktang magamit sa mga lugar na hindi Latin—ang ritmo nito ay masyadong tiyak kaya't hindi ito umaangkop sa karamihan ng electronic music. Ang nagagamit ay ang prinsipyo ng paggalaw ng balakang sa bawat hakbang at ang paggamit ng pahinga bilang bahagi ng sayaw. Parehong mga prinsipyo na ito ay maaaring gamitin sa iba't ibang uri ng musika.	160-220 BPM (tradisyonal) — ngunit binibilang sa 1-2-3, kaya't nararamdaman ito nang epektibo sa 80-110 BPM. Ang "Salsa" mismo ang pangalan ng genre.

8. 6 — Ang Pagbaluktot ng Katotohanan

Sa sarili nitong seksyon dahil karapat-dapat ito.

Ang "spin" ay ang pinaka-unibersal na galaw sa anumang dance floor, sa anumang bilis (BPM), at sa anumang genre. Bawat tradisyon ng sayaw ay may bersyon nito. Ang bawat antas ng kasanayan ay maaaring gawin ang ilang bersyon nito. At ito ang pinakamabilis na paraan upang maipahayag ang kasiyahan sa pamamagitan ng katawan para sa isang mananayaw.

Ang pangunahing pag-ikot.	Ano ang nagpapatingin na tama ito?	Ang mga pagkakaiba-iba.
Tumayo sa kaliwang paa. Hayaan ang kanang paa na bahagyang itulak palabas upang lumikha ng pag-ikot. Panatilihin ang kaliwang paa bilang punto ng pagtutuos. Hilahin ang mga braso papasok patungo sa katawan (na krus sa dibdib o mahigpit sa gilid) upang mapabilis ang ikot—ang pisika ng angular momentum: kapag ang masa ay lumalapit sa axis ng pag-ikot, bumibilis ang pag-ikot. Bitawan ang mga braso habang bumabagal ang ikot upang huminto nang maayos sa susunod na beat.	Ang paraan: Hanapin ang isang punto sa unahan mo at ituon ang iyong mga mata dito hangga't maaari habang umiikot, pagkatapos ay mabilis na ikiling ang iyong ulo sa huling sandali upang hanapin ito muli. Ito ay tinatawag na "spotting" sa pormal na sayaw at pinipigilan nito ang pagkahilo habang maraming beses kang umiikot. Ang isang maayos na "spotted" na ikot ay nagtatapos nang malinis. Ang isang hindi "spotted" na ikot ay nagtatapos na parang nanginginig. Paglapag: Dapat dumating ang ikot sa tamang lugar—magpasya kung saan ka pupunta, puntahan ito, at manatili doon. Ang isang ikot na unti-unting bumabagal ay mukhang kawalan ng kontrol. Ang isang ikot na nagtatapos nang maayos ay mukhang may layunin.	Ang kalahating ikot: 180 degrees. Ito ang pinakamadaling gawin. Gamitin ito upang harapin ang bagong direksyon sa panahon ng pagbabago sa musika. Ang buong ikot: 360 degrees. Ito ang karaniwang ginagawa. Isagawa ito sa isang malinaw na beat—karaniwan ay beat 1 ng isang phrase—at bumagsak sa beat 1 ng susunod na phrase. Ang dobleng ikot: dalawang buong pag-ikot. Kailangang mahigpit ang mga braso upang magawa ito sa tamang bilis para sa pagsasayaw. Huwag subukan kung hindi ka komportable sa single spin. Ang ikot na may tulong ng kapartner: isang tao ang kumukuha ng kamay ng isa, at ginagamit ng nag-iikot ang braso para sa paunang momentum. Ginagamit ito sa iba't ibang uri ng sayaw, kabilang ang swing, salsa, folk dance, at club dancing.

Kailan dapat sumasayaw: Sa pagitan ng mga bahagi ng musika, kapag ang musika ay nagpapahayag ng isang bagay na gusto mong ipahiwatig sa iyong katawan. Sa panahon ng "breakdown" kung saan medyo maluwag

ang lugar sa dance floor. Kapag naglalakad sa dance floor at hinihingi ng musika ito. Ang pagsasayaw ay maaaring gawin anumang oras — ito ay ang kusang-loob na ekspresyon ng paggalaw sa dance floor.

8.7 — Voguing at Ballroom: Ang Arkibo na Dapat Narito.

Voguing: Eksena sa mga ballroom ng Harlem, mula 1960 hanggang kasalukuyan. Ipinakilala sa buong mundo sa pamamagitan ng pelikulang "Paris Is Burning" (1990) at patuloy na isinasagawa sa pandaigdigang komunidad ng ballroom.

Ang Voguing ay nararapat na magkaroon ng sariling seksyon sa aklatang ito dahil ito ang pinaka-kumpletong tradisyon kung saan ipinapakita ang sayaw bilang pagpapahayag ng identidad, ito ay nagmula sa mga Itim at Latino LGBTQ+ na komunidad, at ito ay naging bahagi ng maraming bagay, mula sa sikat na awitin ni Madonna noong 1990 hanggang sa bawat modernong paraan ng paglalakad sa runway na ginagamit bilang sayaw sa mga party sa buong mundo.

Estilo	Ang pangunahing katangian.	Ano ang itinuturo nito sa sinumang nag-aaral nito?
Lumang Paraan	Mga linya na tuwid, mga posisyon na hawak at pagkatapos ay biglang nagbabago. Mga galaw na ginagaya ang mga pose sa magasin ng Vogue—ang pangalan ay literal. Labis na katumpakan sa linya at anggulo.	Ang pagpili ng posisyon ay isang desisyon. Panatilihin ito nang may determinasyon. Ang dedikasyon sa posisyon—hindi ang kagandahan nito mismo—ay ang susi.
Bagong Paraan.	Mga elemento ng contorsion, mga galaw na parang may goma, at matinding anggulo na sumusubok sa limitasyon ng kakayahang umunat ng katawan. Teknikal na kahusayan sa pagpapakita ng mga mahirap na ehersisyo.	Ang katawan ay mas kaya kaysa sa inaakala mo. Ang impluwensya ng New Way sa sayaw na pangmasa ay nagbukas ng isang henerasyon ng mga pisikal na teknik na hindi sana umiral kung wala ito.
Vogue Femme	Pagiging malambot, pagdaloy, at kababaingan na ipinapakita sa buong katawan. Limang elemento: Catwalk (ang paglalakad), Duckwalk, Pagganap gamit ang mga kamay, Pagganap sa sahig, Mga	Ang "dip" - ang pagbaba sa sahig sa isang kontrolado at dramatikong paraan - ay ang pangunahing huling bahagi ng vogue femme. Ito ay atletiko, elegante, at nangangailangan ng buong dedikasyon. Ang "dip"

	ikot at pagbaba. Ang bawat elemento ay sinusuri nang hiwalay sa kompetisyon ng ballroom.	na nag-aalangan ay hindi maituturing na "dip." Ang "dip" na may buong dedikasyon ay isang pagtatanghal.

WALANG IBINABAGONG TEKSTO.

8. 8

9. 9

10. 10

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · Irish Step · The Bonfire · The Plant

Ito ang mga sayaw na imbento mismo ng sahig ng sayawan.

Hindi mula sa mga video ng musika. Hindi mula sa mga studio ng sayaw. Mula sa mga komunidad na nangangailangan ng isang pisikal na wika para sa musika na hindi pa umiiral noon.

Seksyon 8.8 — Ang Elektronikong Arkibo ng Subkultura.

ANG CENTURION — Bawat genre ay nagkaroon ng sariling pag-unlad. Ang musika ay nangangailangan ng pisikal na reaksyon na hindi pa umiiral noon. Ito ang mga resulta.

Hindi tulad ng mga sayaw sa mga seksyon 8.2 hanggang 8.4—na nagmula sa hip-hop, pop, at R&B at ipinamahagi sa pamamagitan ng pangunahing media—ang mga sayaw sa seksyong ito ay nilikha ng mga partikular na komunidad na bumuo ng mga eksena ng musika elektroniko kung saan sila nagmula. Hindi ito lumabas sa mga music video. Kumalat ang mga ito mula sa isang tao patungo sa isa, mula sa isang lugar papunta sa isa pa, at mula sa isang eksena patungo sa iba. May ilan na tumagal ng ilang dekada bago mabigyan ng pangalan. Ang ilan ay pinakamadalas na inilalarawan sa pamamagitan ng pagpapakita kaysa sa pagsasabi.

Pagputol ng mga hugis.

Pagbuo ng Musika: Mga Eksena ng Electronic Music sa UK — garage, house, UK funky, electronic — mula 1990s hanggang kasalukuyan.

Ang paggawa ng "cutting shapes" ay hindi isang simpleng kilos. Ito ay isang pilosopiya ng paggalaw na partikular sa kultura ng electronic music sa UK. Ang mga "shapes" ay ang mga geometric na pattern na ginagawa ng katawan sa espasyo — ang mga anggulo, ang mga linya, at ang mga tiyak na posisyon na nililikha ng mga paa't kamay, at pagkatapos ay nagbabago mula rito. Ang "cutting them" ay ang pagkilos ng pagsasagawa ng mga pagbabagong ito nang mabilis at tumpak sa ritmo.

Ang kultura ng "cutting shapes" ay isang uri ng sining na biswal — ito'y nagmula sa mga lugar kung saan ang mga tao ay malapitang nakikita ang isa't isa sumasayaw at pinahahalagahan ang katumpakan at musikalidad higit sa lahat ng iba pang katangian. Ang taong gumagawa ng "cutting shapes" ay laging tumutugon sa partikular na sandali ng musika, at hindi kailanman inuulit ang isang nakatakdang pattern.

Element	Ano ang ibig sabihin nito?	Paano ito bubuuin?
Ang Hugis.	Isang partikular na posisyon ng katawan na ginagamit sa loob ng isa o dalawang beat bago lumipat sa susunod na posisyon. Ang braso ay nasa isang tiyak na anggulo. Ang torso ay may tiyak na pagkiling. Ang mga binti ay nasa isang tiyak na postura. Ang porma ay may layuning geometriko—hindi ito random, kundi sinadyang posisyon.	Tingnan ang iyong katawan sa salamin habang nakikinig sa musika. Hanapin ang mga posisyon na tila tugma sa tunog. Hawakan ang bawat posisyon nang isang beat, pagkatapos ay lumipat sa susunod. Ang mga hugis na gumagana ay yung mga kung saan mo tingnan at isipin: "Oo, ganito nga ang tunog ng musika ngayon."
Ang Hiwa.	Ang pagbabago sa mga hugis. Ang pagputol ay matalas—ito ay nangyayari sa ritmo, hindi sa pagitan ng mga ritmo. Ikaw ay nasa hugis A, at pagkatapos, sa beat 1 ng susunod na bahagi, ikaw ay nasa hugis B. Walang unti-unting pagbabago. Ang pagputol ay sabay sa pangyayaring musikal na nagdulot nito.	Magsanay sa paggalaw nang hindi muna iniisip ang mga hugis. Tumayo sa kahit anong posisyon. Sa isang malakas na ritmo: baguhin ang bawat bahagi ng iyong katawan nang sabay-sabay. Ang braso ay gumagalaw mula mababa hanggang mataas. Ang bigat ng katawan ay lumilipat mula kanan patungo sa kaliwa. Umiikot ang ulo. Lahat nang sabay, sa ritmo. Iyan ang "cut." Idagdag ang mga hugis kapag naging natural na ang

		paggalaw.
Kakayahan sa musika.	Ang paggawa ng mga hugis ay hindi partikular na koreograpiya. Ang parehong tao ay maaaring gumawa ng iba't ibang hugis sa parehong kanta sa magkaibang gabi dahil ang mga hugis ay tumutugon sa kung ano ang ginagawa ng musika sa kasalukuyan — ang pagbaba, ang pagtaas, ang partikular na tunog ng synthesizer sa beat tatlo ng pariralang ito, ang nota ng bass na hindi inaasahan.	Pakinggan ang mga pangyayaring musikal na nangangailangan ng reaksyon. Ang isang matataas na tunog ng synthesizer ay nangangailangan ng isang mabilis at pataas na galaw. Ang isang mababang tunog ng bass ay nangangailangan ng isang mabigat at pababa na galaw. Ang isang pagtaas (build) ay nangangailangan ng pag-ipon ng enerhiya sa katawan. Gawin ang iyong mga kilos batay sa mga pangyayaring ito, hindi sa oras.

Saklaw ng BPM: 118–135 BPM — UK garage, UK house, UK funky, ilang bahagi ng grime. Ang saklaw ng tempo kung saan madalas nangyayari ang mga elemento ng musika upang magamit sa pagitan ng iba't ibang bahagi, ngunit sapat na mabagal upang malinaw na makita at maunawaan ang bawat isa.

Ang eksena: Mga club sa London, mga kaganapan ng UK garage, ang estetika ng Boiler Room. Ang "cutting shapes" ay nauugnay sa isang partikular na kalidad ng panlasa sa musika at kagalingan sa dancefloor sa kultura ng electronic music sa UK. Ang taong gumagawa ng "cutting shapes" sa isang kaganapan ng electronic music ay hindi nagpe-perform para sa mga tao—nakikipag-usap sila sa musika, at ang buong silid ay inaanyayahang saksihan ito.

Ang Melbourne Shuffle: Buong Teknikal na Bokabularyo

Melbourne Shuffle:
* Melbourne, Australia - eksena ng mga underground rave sa huling bahagi ng 1980s.
* Pagkalat sa buong mundo sa pamamagitan ng EDM noong 2010s.

Ang Seksyon 3 ng gabay na ito ay nagpapakilala sa "shuffle" sa loob ng BPM map. Ang seksyong ito ay nagbibigay ng buong teknikal na bokabularyo. Ang shuffle ay isang pamilya ng mga magkakaugnay na hakbang na pinag-isa ng aksyon ng sakong at daliri, isang tiyak na kalidad ng pagdikit sa sahig, at isang gliding movement na nagpapakilala nito mula sa bawat iba pang galaw sa dance floor sa konteksto ng electronic music.

Ang T-Step — Pundasyon.

Ang hakbang na ginagamit.	Ang pangunahing elemento ng teknolohiya.	Ano ang itsura nito kapag tama?
RIGHT T-STEP: Ang kanang paa ay gumagawa ng hakbang sa kanan. Ang kaliwang paa ay dumudulas upang sumabay dito. Ang kanang paa ay gumagawa muli ng hakbang sa kanan. Ang kaliwang paa ay tumatawid sa harap ng kanang paa, ang daliri ay nakaturo sa kaliwa (na bumubuo sa pahalang na bahagi ng T). Ang bigat ng katawan ay lumilipat sa kaliwang paa na tumawid. LEFT T-STEP (salamin): Ang kaliwang paa ay gumagawa ng hakbang sa kaliwa. Ang kanang paa ay dumudulas upang sumabay dito. Ang kaliwang paa ay gumagawa muli ng hakbang sa kaliwa. Ang kanang paa ay tumatawid sa harap ng kaliwang paa, ang daliri ay	Ang SLIDE. Ang paa na sumusunod ay hindi tumatapak—ito ay dumudulas sa ibabaw ng sahig. Ang buong katangian ng shuffle ay nagmumula sa pagkadulas ng paa na sumusunod. Ang mga paa na umaangat at tumatapak ay mukhang paglalakad. Ang mga paa na dumudulas ay mukhang shuffling. Ang TOE-OUT sa cross. Kapag ang paa ay tumatawid sa harap, ang daliri ay lumalabas—ito ang 'T' bar. Kung walang toe-out, ang cross ay mukhang isang pagkakamali. Sa halip, ito ay mukhang sinasadya.	Paggalaw na maayos at parang dumadaloy sa gilid. Ang katawan ay nananatili sa parehong taas—walang pagtaas-baba. Ang paglipat ng bigat ay pahalang, hindi patayo. Ang mga braso ay nakabitin nang natural o gumagalaw sa tapat ng paa na tumatawid. Mula sa malayo: isang taong gumagalaw sa gilid na may likido at malambot na galaw, kung saan halos hindi umaangat ang mga paa mula sa lupa.

nakaturo sa kanan. Ang pattern ay inuulit, nagpapalitan ng kanan at kaliwa. Ang resulta ay isang paggalaw na parang dumudulas mula sa gilid patungo sa gilid, kung saan ang cross-step ay bumubuo sa hugis T sa dulo ng bawat yunit.		

Ang X-Step — Antas Intermedyo

Ang hakbang na ginagamit.	Ang pangunahing elemento ng teknolohiya.	Walang ibinigay na teksto para isalin.
Simulan sa pagkakatabi ng mga paa: Beat 1: Ang kanang paa ay tumatawid SA ibabaw ng kaliwang paa (sa harap) — parehong paa ay nasa "X" na posisyon, kanan sa ibabaw ng kaliwa. Beat 2: Ang kaliwang paa ay lumalabas sa kaliwa — ang mga paa ay hindi na nagtatagpo, nakatayo nang malawak. Beat 3: Ang kaliwang paa ay tumatawid SA ibabaw ng kanang paa (sa harap) — "X" na posisyon, kaliwa sa ibabaw ng kanan. Beat 4: Ang kanang paa ay lumalabas sa kanan — ang mga paa ay hindi na nagtatagpo. Ang pattern ay gumuguhit ng literal na "X" sa sahig gamit ang landas ng paa na tumatawid.	Ang CROSS ay dapat isang tunay na "cross" — ang paa na tumatawid ay dumadaan sa harap ng nakatayo, hindi katabi nito. Ang isang halos "cross" ay mukhang nag-aalangan. Ang isang tunay na "cross" ay lumilikha ng visual na hugis X. Ang OUT step ay dapat na malawak—minimum na lapad ng balikat. Ang pagkakaiba sa pagitan ng X at ng malapad na tindig ang lumilikha ng visual na ritmo ng hakbang.	Ang X-Step at T-Step ay maaaring pagsamahin sa parehong pagkakasunod-sunod. Ang T-Step ay nagbibigay ng paggalaw sa gilid. Ang X-Step ay nagbibigay ng isang nakapirmi na visual pattern. Ang bihasang mananayaw ay lumilipat sa pagitan ng dalawa batay sa kung gaano karaming espasyo ang available at kung ano ang ginagawa ng musika.

The Running Man (Bersyon Elektroniko / Randomize).

Iba sa "Running Man" na sikat noong dekada '80 na makikita sa Seksyon 8.2. Ang "shuffle Running Man" ay isang uri ng sayaw na nagbibigay ng ilusyon ng paggalaw, kung saan parang dumudulas at gumagalaw ang katawan.

Ang shuffle running man pattern.	Ano ang nagpapaiba nito sa bersyon ng hip-hop?
Ang kanang paa ay sumusulong (mababa — sa ibaba ng taas ng tuhod, mga daliri pataas) habang ang kaliwang paa ay dumudulas paatras sa sahig. Ang kanang paa ay bumabagsak nang una ang takong habang ang kaliwang paa ay sabay na sumusulong. Ang kaliwang paa ay bumabagsak nang una ang takong habang ang kanang paa ay sumusulong. Ang pagkilos ng takong-daliri ay lumilikha ng pagkadulas: una ang takong, pagkatapos ay igulong patungo sa daliri habang naglilipat ng bigat, habang ang kabilang paa ay nagsasagawa ng pagsipa nito.	Ang hip-hop na "Running Man" ay itataas ang tuhod nang mataas at tatatalon. Ang "shuffle" na "Running Man" ay nagpapanatili ng paggalaw sa mababang antas at maayos—ang sipa ay isang mababang paglawak, ang paa ay nananatiling malapit sa sahig, ang paglapag ng sakong-daliri ay lumilikha ng pagdulas kaysa sa pagtalon. Ang resulta: ang hip-hop na "Running Man" ay mukhang atletiko at puno ng enerhiya. Ang "shuffle" na "Running Man" ay parang hinihila ang katawan ng isang agos—pasulong na momentum na may minimal na pagsisikap. Ang lupa ay ang medium, hindi hadlang.

Ang saklaw ng BPM para sa tatlong shuffle moves ay: 128–160 BPM. Ang T-Step at X-Step ay pinakamabisa sa 130–145 BPM. Ang Running Man ay gumagana sa buong saklaw, ngunit nagiging mahirap itong gawin nang may kalidad kapag lumampas sa 155 BPM—nagiging parang pagtapak na lamang ito kaysa sa pag-glide.

DnB — Bokabularyo ng Kilusang Drum and Bass

DnB / Jungle footwork UK — ang jungle ay nagmula sa kultura ng soundsystem noong 1992-1994, habang ang Drum and Bass ay naging pormal simula 1994.

Seksyon 3 ang nagbigay ng pangunahing instruksyon para sa DnB: lumipat sa half-time kick drum (katumbas ng 80 BPM), hindi sa buong breakbeat (160–180 BPM). Ito ang susi. Narito ang kumpletong bokabularyo.

Move	Pattern	Pinagmulan / Kontekstong kultural	Kapag lumalabas ito.
Ang Jungle Skank.	Sumandal sa kanang paa. Ang kaliwang paa	Direkta mula sa kulturang sound	Kapag ang bassline ay

	ay umaabot pasulong at palabas (isang mababang sipa sa harap-kaliwang diagonal), ang mga daliri ng paa ay bahagyang nakaturo palabas. Ibalik ang kaliwang paa sa gitna. Sumandal sa kaliwang paa. Ang kanang paa ay umaabot pasulong at palabas (harap-kanan na diagonal). Ibaba. Ang pagkakasanib ay malinaw—ang itaas na katawan ay sumasandal paatras habang ang paa ay umaabot pasulong, na lumilikha ng isang balanse. Ito ay hindi maliit na galaw.	system ng Caribbean —ang "skank" ay isang sayaw at musika na nagmula sa reggae at dancehall, na tinanggap ng jungle nang pagsamahin nito ang kulturang sound system sa breakbeat. Nang panatilihin ng jungle ang "skank," napanatili nito ang pisikal na alaala ng pinagmulan nito sa mga komunidad ng mga imigrante mula sa Caribbean sa London.	malinaw at ang breakbeat ay nasa isang bahagi na may ritmo, hindi sa isang seksyon na puno ng enerhiya. Ang "skank" ay nagbibigay-buhay — ito ay para sa mga sandali sa pagitan ng mga matinding bahagi, kasinghalaga nito sa mga "drop."
Ang hakbang ng DnB.	Tulad ng ipinakilala sa Seksyon 3: lumipat sa "half-time kick." Ilagay ang kanang paa pasulong-kanan sa bawat "half-time beat" (bawat dalawang beats ng mabilis na bilang). Ilagay ang kaliwang paa pasulong-kaliwa sa susunod na "half-time beat". Bahagyang gumalaw ang katawan pasulong sa bawat hakbang, pagkatapos ay bumalik sa gitna. Magdagdag ng "stomp" o tapakan sa bawat hakbang—ang paa ay dumadampi, hindi lang kumakatok.	Ang hakbang na ito ay pinagsasama ang agresibong ritmo ng gabber sa "stomping" kasama ang "rolling tempo" ng DnB. Ang "half-time feel" ang pangunahing konsepto: Ang DnB ay ang pinakamabilis na musika sa gabay na ito, ngunit natural itong nararamdaman sa pinakamabagal na bilis ng indibidwal na galaw.	Sa buong proseso, ang hakbang na "DnB" ay ang karaniwang galaw para sa sinumang nakahanap ng ritmo ng "half-time".
Ang DnB Headnod.	Hindi ang patuloy na pagtango na tinutukoy bilang problema sa Seksyon 5. Ang "headnod" ng DnB ay isang sadyang,	Isang likas na reaksyon sa natatanging katangian ng produksyon ng DnB —ang mababang dalas (sub-bass) na	Sa mga bahagi kung saan may mabigat na tunog ng bass at mabilis na ritmo.

	malinaw na paggalaw pasulong at pababa kasabay ng "half-time kick," na hawak sandali sa pinakamababang posisyon bago bumalik. Ito ay mabagal. Ito ay may bigat. Sinusunod nito ang mga mababang dalas (low frequencies), hindi ang "breakbeat." Kapag isinama sa "DnB step," ang "headnod" ay nagpapahintulot sa buong itaas na bahagi ng katawan na sumabay sa ritmo ng "half-time."	nararamdaman sa katawan, at ang mabilis na breakbeat na nasa itaas nito, ay lumilikha ng isang karanasan sa iba't ibang antas. Ang paggalaw ng ulo (headnod) ay nararanasan sa antas ng mababang dalas (sub-bass).	
Ang "Roll-Through".	Ang bassline ng DnB ay madalas na gumugulong at sumasabay sa ritmo. Ang isang "body wave" na sumusunod sa pagtaas ng bass — nagsisimula sa ibabang bahagi ng likod, umaakyat sa gulugod, at lumalabas sa mga balikat — ay nagpapakita ng ganitong paggalaw sa katawan. Ito ay hindi isang buong paggulong ng katawan tulad ng sa hip-hop. Ito ay isang mas banayad na paggalaw, partikular para sa bass, mula sa ibabang bahagi ng likod pataas.	Ang mga bassline ng Jungle at DnB ay mayroong kakaibang katangian na parang umaalon at sumusulpot, na naiiba sa square-wave bass ng techno o sa "four-on-the-floor thump" ng house. Ang "roll-through" ay ang natural na reaksyon ng katawan sa ganitong uri ng tunog.	Kapag tumataas ang tunog ng bass. Hindi sa bawat tibok— kapag ang linya ng bass mismo ay umaangat at gumugulong.

Hakken at Muzz.

Hakken: Isang uri ng musika sa eksena ng Dutch gabber/hardcore—Rotterdam, unang bahagi ng 1990s. Ang salitang "hakken" ay nangangahulugang "putulin" o "gupitin" sa wikang Dutch.

Muzz UK — Pagsasanib ng kultura ng mga South Asian at Pakistani-British, kasama ang hardcore music, mula 2000s hanggang sa kasalukuyan.

ANG CENTURION - Ang binti ang pangunahing kasangkapan. Lahat ng iba pa ay karagdagan lamang.

Ang Hakken ay isa sa mga sayaw na pinakamahirap gawin physically sa gabay na ito. Sa bilis ng gabber at hardcore (150–220 BPM), ang patuloy na pagsasayaw ng hakken ay katumbas ng high-intensity interval training. Ito rin, kapag ginawa nang tama, ay isa sa mga pinakamagandang panoorin—ang mabilis at eksaktong paggalaw ng mga binti habang sumasayaw ay lumilikha ng isang nakabibighaning mekanikal na itsura na sumasalamin sa matinding enerhiya ng musika.

Estilo	Ang pattern.	Mga tala teknikal.
Basic Hakken	Tumayo nang nakatapak ang mga paa na may layong katumbas ng balikat. Sa bawat tunog ng kick drum: itaas ang kanang binti pasulong at pataas, sabay nito ay ibaba ang kaliwang binti upang maging suporta sa bigat. Sa susunod na tunog: itaas ang kaliwang binti pasulong, ilipat ang bigat sa kanan. Ang pagtaas ng mga binti ay dapat eksaktong sumabay sa kick drum. Ang taas ng pagtataas: mula bukung-bukong hanggang tuhod sa pangunahing bersyon. Ang pagtataas ay pasulong, hindi sa gilid. Itaas ang tuhod, iunat ang ibabang bahagi ng binti, itaas ang paa, at ibaba muli ang paa habang inililipat ang bigat.	Ang pang-itaas na bahagi ng katawan: sa pangunahing hakken, medyo hindi gumagalaw — ang mga braso ay nakababa o bahagyang nakaangat. Ang paggalaw ay halos nasa ibaba lamang ng baywang. Ang pagkakaiba sa pagitan ng mabilis na galaw ng mga binti at ng kontroladong pang-itaas na bahagi ng katawan ang siyang nagbibigay katangian sa hakken. Ang hamon sa bilis: ang pangunahing hakken sa 160 BPM ay cardio exercise. Sa 180 BPM, ito ay athletic training. Sa 200 BPM, kailangan nito ng sapat na pisikal na paghahanda. Huwag subukang gawin nang tuloy-tuloy ang mabilis na hakken kung wala kang sapat na conditioning.
Mga advanced na	Ang tuhod ay umaabot sa taas	Ang bahagi ng katawan ay

hakken (mas mataas na sipa).	ng balakang o mas mataas pa. Ang sipa ay nagpapalawak sa ibabang bahagi ng binti pasulong upang ang paa ay umabot pasulong sa taas ng baywang o mas mataas pa. Ang pagbalik ay mabilis—ang paa ay dapat bumalik at dumapo upang mailipat ang bigat para sa kabaligtarang sipa. Ito ay nangangailangan ng lakas ng mga flexor ng balakang at koordinasyon ng mga muscle na may kakayahang kumilos nang mabilis.	maaaring sumandal nang bahagya paatras habang ang sipa ay umaabante—pareho ito sa prinsipyo ng pagbabalanse na ginagamit sa "jungle skank" ngunit mas kitang-kita. Kung walang pagyuko paatras, ang napakataas na sipa ay maaaring hilahin ang buong katawan pasulong at maging hindi matatag ang balanse. Ang mga braso: may ilang estilo ng hakken kung saan gumagalaw ang mga braso pasulong sa tapat ng binti na sumisip (tulad ng paggalaw ng braso kapag tumatakbo). Mayroon ding ibang estilo kung saan nananatiling nakatigil ang mga braso. Pareho ito ay tama.
Muzz - ang bersyon ng United Kingdom.	Ang istruktura ng pagpalit-palit ng sipa sa binti, na katulad ng hakken, ay ginagamit ngunit may iba't ibang bilis at estilo. Ang "muzz music" (isang hardcore/niche genre mula sa UK na may impluwensya ng South Asia) ay lumilikha ng isang konteksto kung saan ang sayaw ng sipa sa binti ng hakken ay nakakatagpo sa tradisyon ng paggalaw na may impluwensya ng Bhangra mula sa club scene ng diaspora ng South Asia. Ang elemento ng Bhangra: ang ilang bahagi ng pagsasayaw ng muzz ay nagdaragdag ng paggalaw ng katawan na wala sa tradisyonal na hakken—isang bahagyang paglahok ng itaas na bahagi ng katawan na tumutukoy sa mga galaw ng braso ng bhangra habang pinapanatili ang pangunahing aksyon ng sipa sa binti.	Ang sayaw sa loob ng "muzz" ay may sariling kontekstong kultural—ang musika ay naglalaman ng mga elemento mula sa produksyon ng musika ng Timog Asya (mga ritmo ng tabla, mga istrukturang melodiya, mga vocal sample mula sa Bollywood o Punjabi music), na pinagsama sa matinding tunog ng "kick drum" ng hardcore. Ang sayaw na lumalabas mula sa kombinasyong ito ay hindi purong hakken at hindi rin purong bhangra. Ito ay isang bagay na naiiba, partikular sa mga komunidad na iyon sa mga ganitong pagtitipon.

Ang pisikal na paghahanda para sa hakken: Kung balak mong panatilihin ang mataas na bilis ng hakken, ang mga sumusunod na paghahanda ay nakababawas sa panganib ng pinsala: pag-unat ng mga kalamnan sa harap ng hita bago ang aktibidad (ang paulit-ulit na pagtaas ng tuhod ay labis na nagpapagana sa mga kalamnan sa harap ng hita), pag-init ng mga kalamnan sa guya at quadriceps (ang paa na tumatanggap ng bigat ay

nasa ilalim ng plyometric stress sa bawat hakbang), at pamamahala ng electrolytes (mabilis na nauubos ang potassium at magnesium sa pamamagitan ng pawis sa mataas na intensidad). Ang protocol ng electrolytes ng Recovery Kernel's Addendum ay direktang naaangkop.

Dubstep Movement Vocabulary

Sayaw na Dubstep:
* Dubstep mula sa UK, partikular sa Timog Londres, noong 2001-2006.
* Pagkalat sa buong mundo kasabay ng "brostep" era ni Skrillex, noong 2010-2014.

Ang dubstep ay lumikha ng sarili nitong bokabularyo ng mga galaw dahil ito ay gumawa ng musika na walang umiiral na tradisyon ng sayaw ang kayang tumugon. Ang "wobble bass," ang ritmo na may "half-time groove," ang matinding pagbaba ng tunog ("bass drop") pagkatapos ng mahabang katahimikan, at ang mga "glitchy digital artifacts" — lahat ng ito ay nangangailangan ng mga bagong pisikal na reaksyon.

Move	Paano ito isasagawa?	Ano ang nararamdaman niya sa musika.	Kalidad kapag tama.
Ang Drop Lock.	Sa panahon ng paghahanda (kapag ang musika ay nagtitipon ng enerhiya bago ang "drop"): magtipon ng pisikal na tensyon — itaas ang mga braso, yumuko pasulong, at gamitin ang mga kalamnan. Sa eksaktong sandali ng "drop": lahat ng bahagi ng katawan ay dapat manatiling nakatigil nang sabay-sabay. Pagkatapos: magpakawala sa anumang galaw na hinihingi ng "drop".	Ang pagbaba ng tunog ng bass. Ang katahimikan bago nito. Ang tiyak na sandali ng pinakamataas na enerhiya. Ang "drop lock" ay ang reaksyon ng katawan sa biglaang pagtigil bago ang paglabas ng tunog.	Parang isang larawan na kinunan sa sandali ng pinakamataas na enerhiya—ang katawan sa posisyong handa nang sumabog. Pagkatapos, sumasabog.
Ang Wobble.	Ang "wobble bass" (ang natatanging	Ang LFO (Low Frequency Oscillator)	Ang katawan ay tila nagva-vibrate

	tunog ng produksyon ng dubstep) ay nag-ooscillate nang regular—ito ay umaalog sa paraan na may tiyak na dalas. Ilipat ang iyong mga braso, katawan, o buong katawan kasabay ng bilis ng pag-alog. Ito ay hindi nakaayon sa beat; ito ay nakahanay sa dalas ng pag-alog, na karaniwang mas mabilis kaysa sa beat at may sariling ritmo.	modulation na lumilikha ng "wobble" bass. Ang "wobble" ay isang tunog na ginawa sa pamamagitan ng isang parameter na nag-ooscillate sa isang tiyak na bilis. Ang katawan ay maaari ring mag-oscillate sa parehong bilis.	—isang mabilis ngunit kontroladong paggalaw ng bahagi ng katawan o mga braso na tumutugma sa dalas ng pagyanig. Mula sa malayo: isang tao na umaayon sa musika sa isang dalas na mas mababa kaysa sa nakikitang ritmo.
Ang Glitch.	Kapag may digital na depekto sa musika—isang pagkakabitin, pag-uulit, o pagkakamali—kumikilos din ang katawan nang ganito. Sa gitna ng galaw: biglang huminto. Ulitin. Huminto sa parehong posisyon. Gumalaw muli. Ginagaya ng katawan ang digital na pagkakamali. Kailangan nito ng mabilis na reaksyon—dapat mahulaan ang pagkakamali (sa pamamagitan ng pagkakilala sa kanta) o isagawa ito kaagad kapag narinig.	Ang katangiang digital ng produksyon ng dubstep—ang mga sinadyang "artifact" o resulta ng paggawa ng musika elektroniko na itinuturing na elemento ng estetika. Ang pagkagulat, ang pag-uulit, ang pagputol—minsan, ang musika ay naglalabas ng mga tunog na parang pagkakamali. Nararamdaman ito ng katawan.	Ang pagyeyelo ay ganap. Ang pag-uulit ay eksakto. Ang muling pagkilos ay biglaan. Ang "glitch dance" ang pinakamahirap na elemento sa bokabularyo ng dubstep dahil nangangailangan ito ng kumpletong kontrol sa katawan sa sandali ng tila kawalan ng direksyon.
Ang Krump Element.	Ang agresibong mga tunog ng bass sa dubstep ay nagdala ng krump—isang malakas na sayaw na nakasentro sa dibdib, may pagtapak-tapik—sa loob ng mundo ng musika elektroniko. Kabilang dito ang "chest pops" (biglaang paglaki ng dibdib tuwing may tunog ng	Ang matinding pisikal na agresyon ng ilang produksyon ng dubstep—ang sub-bass sa napakataas na antas, ang distorted na tunog ng bass drum, ang mga biglaang pagbabago sa ritmo. Ang musikang ito ay nagdudulot ng pisikal na takot. Ang tugon	Malakas, mabigat, matatag. Ang katawan ay hindi lumulutang—nakaugat ito. Bawat suntok ay tumatama.

	bass), malawak at malalaking galaw ng braso, at mga tapik na sumusunod sa ritmo. Ang elemento ng krump sa sayaw ng dubstep ay nagdala ng pinakamabisang tradisyon ng sayaw mula sa hip-hop sa loob ng musika elektroniko.	ng krump ay naaangkop sa ganitong uri ng musika.	

Ang Clog at Irish Step: Tradisyonal na Ritmo na Hindi Kailanman Umalis sa Sahig.

Sayaw ng Clog. Mga komunidad na industriyal sa Hilagang Inglatera — mula ika-1700 hanggang kasalukuyan.
Sayaw na Irlandes (Irish Step Dance). Irlanda, mula ika-17 siglo hanggang kasalukuyan.

ANG CENTURION — Ang pinakalumang instrumentong pang-perkusyon na ginagamit sa modernong sayaw. Hindi ito nawala. Nagbago lang ang anyo nito.

Ang sayaw na clog at ang Irish step ay hindi mga bagay na nakalipas na. Ang kanilang impluwensya ay makikita sa bawat mabilis na sayaw na elektroniko sa gabay na ito. Ang paggalaw ng takong at daliri ng Melbourne Shuffle ay direktang konektado sa paggalaw ng takong at daliri sa sayaw na clog. Ang mabilis na ritmo ng paa sa Hakken ay pareho ng prinsipyo ng napakabilis na galaw ng paa sa Irish step — lakas mula sa binti, bilis mula sa paa, isang matigas na itaas na katawan na nagpapahintulot sa mga binti na gawin ang pinakamataas na trabaho.

Ang dalawang tradisyon ay may pagkakatulad sa pilosopiya ng musika elektroniko tungkol sa ritmo: sila ay perkusibo. Ang katawan ng mananayaw ay isang instrumento na lumilikha ng tunog sa pamamagitan ng pagtama sa sahig. Ito ay hindi lamang isang paglalarawan sa tradisyonal na clog dancing—ang mga sapatos na may kahoy na suwelo ng mananayaw ay literal na mga instrumentong perkusibo. Ang sahig ang tambol. Ginagamit ng katawan ito.

Tradisyon.	Ang pangunahing prinsipyo ng pisika.	Ano ang ibinibigay nito sa modernong mananayaw ng electronic dance?
Sayaw ng Clog na Galing sa Hilagang Inglatera	Ang sapatos ay may kahoy na suwelas na nagdudulot ng malinaw na tunog sa pagtapak sa sahig. Dahil dito, ang sayaw ay fundamentally perkusibo—bawat hakbang ay isang pagtama. Ang ritmo ng sayaw ay isa ring bahagi ng tunog nito. Ang "double shuffle" (paghalili ng sakong at daliri sa mabilis na paraan), ang "stamp" (pagdampi ng buong bigat ng katawan), ang "beat" (pagtama ng sakong habang nakababa ang daliri): ito ang mga pangunahing elemento.	Ang kontrol ng pagtapak gamit ang takong at daliri: Ang kakayahang tumapak muna sa takong at gumulong patungo sa daliri, o tumapak muna sa daliri at kontrolin ang pagdampi ng takong, ay parehong kasanayan na nagbibigay-daan sa "gliding" quality ng Melbourne Shuffle. Ang tradisyon ng pagsusuot ng clogs ay nagsasanay nito nang daang siglo. Ang prinsipyo ay direktang mailalapat.
Sayaw na Irlandes	Ang matigas na bahagi ng	Ang prinsipyo ng segmentasyon

	katawan sa itaas at ang mabilis na paggalaw ng bahagi ng katawan sa ibaba ay ang pangunahing pisikal na katangian. Ang mga braso ay nakabitin sa gilid—ganap na hindi gumagalaw. Lahat ng galaw ay mula sa balakang pababa. Ang mga paa ay nagsasagawa ng napakabilis at eksaktong mga pattern ng pagtapak, pagtalon, at pagdikit habang ang katawan ay nananatiling kontrolado at tuwid. Ang bahagi ng katawan sa itaas ay tila kalmado habang ang mga paa ay gumagawa ng mga imposibleng bagay sa ibaba nito.	ng katawan: ang kakayahang panatilihing gumagawa ang itaas at ibabang bahagi ng katawan ng magkaibang bagay nang sabay-sabay. Ito ay pareho sa kasanayang kinakailangan para sa: hakken (mga binti na aktibo, itaas na bahagi ng katawan na kontrolado), paggawa ng mga hugis (mga braso at binti na nagsasagawa ng independiyenteng mga pattern), at ang "dubstep glitch" (ang ibabang bahagi ng katawan ay nagpapatuloy habang ang itaas na bahagi ng katawan ay nagyeyelo). Ang tradisyon ng Irish step dance ay isang halimbawa ng kahusayan sa segmentasyong ito.
Ang Paglipat sa Musika Elektroniko.	Sa mga psytrance at hard techno events: obserbahan ang paa ng sinumang gumagawa ng mabilis na pagpadyak—maaaring ginagamit nila ang footwork na katulad ng sayaw sa kahoy (clog dance) kahit naka-sneakers sila. Ang katawan na kanilang ginamit para dumalo sa isang rave noong 2024 ay maaaring may koneksyon sa mga tradisyonal na pamamaraan ng pagtambol na may edad na 300 taon, na maaaring hindi nila alam.	Kapag nakita mo ang mabilis na pagpadyak ng paa sa isang electronic dancefloor, ito ay may parehong pisikal na pinagmulan tulad ng clog dancing. Kapag nakikita mo ang matigas na itaas na bahagi ng katawan na may malakas na paggalaw ng mga binti sa hakken, ito ay sumusunod sa prinsipyo ng Irish step dance. Ang pagkilala dito ay hindi nangangahulugang binabawasan ang mga anyong ito—ito ay nakikita ang lalim ng tradisyon ng ritmo ng tao kung saan sila kabilang.

Ang praktikal na aplikasyon: Kung gusto mong pagbutihin ang iyong hakken o shuffle footwork, tingnan ang mga video tutorial ng sayaw ng clog at Irish step na partikular na nakatuon sa teknik ng heel-toe at kontrol ng impact ng paa. Ang pagsasanay sa footwork na binuo ng daan-daang taon ng mga mananayaw ng folk upang pagbutihin ang mga tiyak na kasanayang ito ay direktang mailalapat sa bokabularyo ng sayaw para sa electronic music. Ito ay hindi cross-training bilang isang bagong bagay—ito ay pagkuha mula sa parehong pinagmulan.

Seksyon 8.9 — Ang Dalawang Uri ng Tao na Walang Nagpapangalan.

ANG SENTURYON — May mga tao na parang apoy. May mga tao na parang halaman. Pareho silang tama. Walang mali sa alinman.

Sa bawat dance floor, mayroon sila. Walang opisyal na naglalarawan sa kanila. Hindi rin sila itinuturo sa anumang gabay. Ngunit kasing totoo nila ng T-Step at Electric Slide—mga pisikal na ekspresyon na pare-pareho sa iba't ibang lugar, dekada, at kontinente, kaya bumubuo ito ng mga tunay na uri ng paggalaw ng tao sa isang musikal na kapaligiran.

Lumilitaw ang mga ito nang pinakamakita kapag ang isang mananayaw ay nakataas—sa isang speaker, isang plataporma, isang dance box, o isang podium. Kapag nakataas sa itaas ng karamihan, at mayroong maraming mata na nakatuon sa kanila, madalas na bumabagsak ang mga tao sa isa sa dalawang uri na ito. Hindi dahil sa kagustuhan—kundi dahil sa likas na ugali. Ang musika at ang taas ay nagpapakita ng isang bagay tungkol sa kung paano gustong kumilos ng katawan sa mundo.

Ang Apoy.

🔥 SA SAHIG – May mga taong nagiging apoy kapag umabot sa pinakamataas na punto ang musika. Sila ay umaabot, lumalawak, at naglalabas ng kislap.

Ang "Bonfire dancer" sa loob ng kahon ay isang tiyak at hindi mapagkamalang pisikal na pangyayari. Ang katawan ay lumalaki pataas at palabas. Ang mga braso ay umaabot. Ang mga daliri ay naglalabas at kumakalat. Ang paggalaw ay may direksyong paitaas—isang katangiang tumataas, isang paghahanap ng mas mataas na posisyon kaysa sa ibinibigay ng kahon. Sinusubukan ng katawan na maging mas malaki kaysa sa dati nitong sukat.

Mga katangiang pisikal.	Mga salitang may kaugnayan sa paggalaw: * Lakad * Takbo * Sayaw * Paglundag * Pag-akyat * Pagbaba * Paglangoy * Paglipad * Pagikot * Pagbaluktot	Ang responsibilidad ng mataas na posisyon.

	* **Pagtuwid** * **Pagyuko** * **Pagdulas** * **Pagbagsak** * **Paggalaw**	
Ang direksyon ng paggalaw ay pataas. Ang mga braso umaabot sa itaas ng ulo kaysa sa gilid ng katawan. Ang dibdib (sternum) ay tumataas—ang puso ay bumubukas patungo sa madla. Ang baba ay tumataas. Ang bigat ay lumilipat pasulong sa mga daliri ng paa, na parang ang katawan ay handa nang sumabog. Paglawak: Ang espasyo na sinasakop ng katawan ay nasa pinakamalaki. Malawak ang mga braso, at mas malapad ang tindig ng mga binti kaysa sa kung ano ang ipinapahintulot ng sahig; ang buong lawak ng katawan ay ginagamit.	THE REACH: isa o parehong braso ay umaabot nang buong taas, ang mga daliri ay nakakalat na parang kumukuha ng isang bagay na nahuhulog mula sa itaas. Ang braso ay hindi matigas — mayroong bahagyang paggalaw na nagmumula sa balikat hanggang sa siko at mga daliri, na parang apoy ang braso na unti-unting lumiliit sa dulo. THE SPARK: mabilis na paggalaw palabas ng mga kamay mula sa isang sentrong posisyon — paulit-ulit na kumakalat at naglalabas ang mga daliri, na parang mga spark na umaalis sa apoy. Mataas ang enerhiya, mataas din ang bilis ng paggalaw ng mga kamay habang mas kontrolado ang iba pang bahagi ng katawan. THE SWAY: buong katawan ay yumuyuko pakanan at pakaliwa mula sa... mga paa —hindi ang baywang. Isang buong katawan na gumagalaw pabalik-balik, parang apoy na sumasayaw sa hangin. Ang laki ng paggalaw ay lumalaki kasabay ng enerhiya ng musika.	Ang "dance box dancer" ay isang biswal na senyales. Ang mga taong nasa ibaba nito ay tumitingin pataas. Ang enerhiya ng "dance box dancer" ay nakikita sa buong silid bago pa man ang enerhiya ng ibang indibidwal na mananayaw. Ang mga tao na malapit dito ay kumukuha ng kanilang enerhiya mula sa taong nasa itaas. Ito ay lumilikha ng isang responsibilidad: pinalalakas mo ang senyales. Anuman ang iyong ipinapakita mula sa "box" – pagiging walang pakialam, pagtatanghal, tunay na kagalakan, koneksyon – ay kumakalat sa mga tao sa paligid mo. Ang mananayaw ng "Bonfire" na nagpapakita ng tunay na apoy – hindi lamang pagtatanghal ng apoy – ay nagbibigay-buhay sa silid. Ang mananayaw ng "Bonfire" na nagpapanggap lamang na nasusunog ay nagpapalamig sa mga tao.

Ang pababang galaw: Ito ang pinakamakapangyarihang indibidwal na kilos na magagamit ng mananayaw sa Bonfire: parehong braso ay itinaas sa pinakamataas na posisyon habang nagtatayo ng ritmo, pagkatapos ay bumababa kasabay ng pagbaba ng musika — isang kontroladong pababang paggalaw na tumatama sa oras na dumating ang bass. Ang mga

manonood sa ibaba ay nakakatanggap nito bilang isang "downbeat" ng konduktor. Ito ay isang kolektibong hininga.

Ang mga mata: Mahalaga ang mga mata ng mananayaw sa Bonfire. Ang mga mata na nakatingin pababa sa karamihan, na kumokontak sa mga indibidwal, at nagpapakita ng tunay na ngiti—ito ay lumilikha ng aktwal na pagpapalitan ng enerhiya. Ang mga mata na nakapikit sa pribadong kasiyahan sa isang pampublikong lugar ay isang nasayang na pagkakataon. Ikaw ay nasa entablado. Maging naroroon sa entablado.

Ang Halaman.

SA SAHIG — May mga taong nagiging matigas kapag may tugtog. Nakatayo sa lupa. Kumikilos pataas at pababa. Lahat ay gumagalaw mula sa isang sentro na hindi gumagalaw.

Ang mananayaw na "Plant" ay ang complementary archetype ng "Bonfire." Habang ang "Bonfire" ay umaabot pataas, ang "Plant" ay bumababa — bumibigat, lumalalim ang koneksyon sa sahig, at nagpapatubo ng mga ugat. At mula sa ugat na iyon, nagiging malaya ang buong itaas na bahagi ng katawan. Ang mga sanga ay gumagalaw habang ang puno ay nananatiling nakatayo.

Mga katangian ng katawan.	Mga salitang may kaugnayan sa paggalaw: * Lakad * Takbo * Sayaw * Paglundag * Pag-akyat * Pagbaba * Paglangoy * Paglipad * Pagikot * Pagyuko * Pagbaluktot * Pagtuwid * Pag-unat * Paggalaw * Aksyon * Kilos	Kung saan ito lumalabas.
Nakabatay sa lupa: malapad ang mga paa, mababa ang bigat, bahagyang nakabaluktot ang mga tuhod. Ang katawan ay konektado sa sahig kaysa	THE SWAY: Ang mga braso at katawan ay gumagalaw sa parehong direksyon ng isang imahinadong hangin. Hindi ito mekanikal na paggalaw pabalik-balik—ito	Mga pagtitipon ng Psytrance, kung saan ang musika ay may sariling natural na ritmo at daloy. Downtempo at organic electronic. Mga palabas sa

sa pag-angat mula rito. May pakiramdam ng bigat—ang mananayaw ng Plant ay tila eksaktong nararapat kung saan siya nakatayo at walang hangin ang makakagalaw sa kanya mula doon. Malaya sa itaas: mula sa balakang pataas, ang katawan ay maluwag. Ang parehong hangin na hindi kayang igalaw ang mga paa ay tila gumagalaw sa lahat ng nasa itaas ng baywang. Ang mga braso ay umaabot nang natural at nagbabago ng direksyon sa makinis na kurba. Ang ulo ay sumasabay at sumusunod. Ang gulugod ay kumikilos nang parang alon.	ay isang malambot na pagbabago ng direksyon na walang tiyak na dulo. Ang paggalaw ay nagpapatuloy hanggang mayroong nagpapabago nito, at pagkatapos ay lilipat ito sa ibang direksyon. THE WAVE: Isang malambot na paggalaw na dumadaloy mula sa isang braso, papunta sa katawan, at palabas sa kabilang braso. Ito ay isang tuluy-tuloy na impusyon sa buong itaas ng katawan. Hindi ito body roll (na gumagalaw vertebra kada vertebra), kundi isang alon—isang solong enerhiya na dumadaloy sa isang nababaluktot na bagay. THE UNFURL: Mula sa mga braso na nakakrus o malapit sa katawan, isang mabagal na paglawak palabas—parang Isang halaman na nagbubukas ng dahon. Ang kamay ang nangunguna, sumusunod ang braso, at sumusunod ang balikat sa braso.	pagsikat ng araw sa mga outdoor festival. Mga sandali sa anumang pagtitipon kung saan bumababa ang musika sa isang mas minimal at tekstural na bahagi. Ang "The Plant" ay lumalabas din sa mga mataas na enerhiyang pagtitipon sa mga sandali ng pagpapahinga — kapag pansamantalang humihina ang musika, ang "Bonfire" ay maaaring maging isang "Plant" sa loob ng isang bahagi, at pagkatapos ay bumalik. Ang archetype ay hindi nakatakda.

Ang halaman sa hangin kumpara sa halaman sa tahimik na hangin: Ang kalidad ng imahinadong kapaligiran ay mahalaga sa kalidad ng paggalaw. Ang banayad na simoy ay nagdudulot ng maliliit, pinong, at tuluy-tuloy na paggalaw. Ang malakas na hangin ay nagdudulot ng mas malaki at mas dramatikong pagbabago ng direksyon. Ang bagyo ay nagdudulot ng kontroladong kaguluhan—ang mga ugat ang humahawak habang ang mga sanga ay tunay na sinusubukan. Iangkop ang imahinadong hangin sa enerhiya ng musika. Ang halaman ay hindi pumipili ng isang nakapirming bilis ng paggalaw—ito ay tumutugon sa "panahon" ng musika.

Ang mga mata: Karaniwang bahagyang nakapikit ang mga mata ng Plant dancer, o may malambot at hindi nakatuon na itsura—tinitingnan ang wala, ngunit tumatanggap ng lahat. Ito ay kabaligtaran ng direktang tingin ng Bonfire. Pareho ito ay tama para sa kanilang kanya-kanyang uri.

Ang Protokol ng "Box Dancer".

ANG SENTURYON — Tinanggap mo ang pagtaas ng posisyon. Ngayon, tanggapin mo rin ang responsibilidad.

Kapag tumapak ka sa isang kahon ng sayaw, speaker, plataporma, o podium sa anumang lugar:

1. ALAMIN ANG IYONG ARQUETIPO BAGO KA KUMILOS. Alin ka sa mga ito ngayong gabi? Ang isang "Bonfire" ay nangangailangan ng enerhiya mula sa madla at ibinabalik din ang kanyang sariling enerhiya. Ang isang "Plant" naman ay nangangailangan ng espasyo para sa panloob na pag-iisip at kailangang igalang, hindi isagawa. Ang pagkaalam kung alin ka ay magsasabi sa iyo kung dapat kang tumingin sa mata (Bonfire) o magsara ng iyong mga mata (Plant).
2. BAGO pumili ng lugar, suriin muna ang paligid. Saan pinakamataas ang enerhiya ng mga tao? Kung ikaw ay isang "Bonfire" (ang iyong enerhiya ay nagpapalakas sa kanila at ang kanilang enerhiya ay nagpapalakas sa iyo), pumili ng lugar na malapit sa grupo. Kung ikaw ay isang "Plant" (kailangan mo ng espasyo mula sa enerhiya ng grupo upang gawin ang iyong ginagawa), pumili ng lugar sa gilid.
3. MAGPAKATAPAT SIMULA PA LANG. Ang isang sumasayaw na nag-aatubili ay mas masama kaysa sa walang sumasayaw. Kung aakyat ka, pumipili kang maging nakikita. Maging nakikita nang may layunin.
4. ALAMIN KUNG KAILAN DAPAT BUMABA. Ang taong nakatayo sa isang platform nang apat na oras ay hindi na nagpapadala ng mensahe—naging kasangkapan na lamang siya. Nagmumula sa pagiging bago at dedikasyon ang enerhiya ng pagtayo, ngunit pareho itong may limitasyon sa panahon. Bumaba bago pa mawalan ng interes ang mga tao.
5. Dalhin ang isang tao. Ang mananayaw na nagpe-perform sa loob ng kahon para sa mga manonood ay may sariling enerhiya. Ngunit kapag dalawang tao ang sumasayaw nang magkasama sa loob ng kahon—si Bonfire at Plant, o dalawang Bonfires, o dalawang Plants—lumilikha ito ng isang biswal na diyalogo na nararanasan ng mga manonood bilang isang pag-uusap kaysa sa isang pagtatanghal. Imbitahan ang isang tao.

Ang Kumpletong Gabay: Paalala sa Paglalathala.

ANG CENTURION — Lahat ng bagay na dapat nasa aklatan ay ngayon naroroon na sa aklatan.

Ang Gabay sa Paglipat ng Recovery Kernel ay naglalaman na ngayon, sa buong mga seksyon nito at sa huling pagdaragdag na ito:

- Seksyon 0: Oryentasyon ng lugar - ang paglalakad sa himpapawid, CO_2 at oxygen, distansya para sa pag-inom ng tubig, mga istasyon ng pahinga, mga linya ng "conga".
- Seksyon 1–3: Pundasyon (paglipat ng bigat, tatlong unibersal na galaw), mga hiram na galaw (tango, cha-cha, tapik), ang mapa ng BPM sa pitong saklaw ng tempo.
- Seksyon 4–7: Ang problema sa telepono, kung ano talaga ang mali, ang mapa ng ehersisyo at pagkasunog ng calorie, ang kompetisyon at interaksyon.
- Seksyon 8: Ang kumpletong Classic Move Library — mga galaw ng pormasyon, archive ng dekada '80, archive ng dekada '90, kontemporaryong archive, Latin archive, The Spin, Vogueing at Ballroom, Electronic Subcultures (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle with T-Step/X-Step/Running Man, DnB vocabulary, Hakken and Muzz, Dubstep), Clog at Irish Step.
- Seksyon 8.9: Ang dalawang hindi pinangalanang uri ng personalidad — ang "Bonfire" at ang "Plant" — kasama ang protokol para sa "box dancer".
- Seksyon 9: Ang entropiya ng sayaw at ang pagliligtas sa pagitan ng mga henerasyon.

Ang bawat hakbang sa gabay na ito ay imbento ng isang tao sa loob ng silid, kasama ang musika, na naghahanap ng paraan upang maging bahagi nito. Ang gabay na ito ay nagtatapos kung saan nagsisimula ang dance floor: sa sandali kung kailan ang mga pattern ng hakbang ay hindi na gaanong mahalaga kumpara sa inspirasyong lumikha nito.

Alamin ang mga hakbang. Pagkatapos, kalimutan ang mga ito. Gawin kung ano ang hinihingi ng musika.

— — —

ANG GABAY SA PAGLILIPAT NG RECOVERY KERNEL - KUMPLETO.

Seksyon 0 · Seksyon 1–7 · Seksyon 8 (8.1–8.9) · Seksyon 9

Ang Recovery Kernel | Serye ng Kaalaman sa Sayawan.

Ang sahig ay nananatiling buhay kapag may isang taong tumatanggi na umalis dito.

SEKSYON 9

ENTROPÍA SA SAYAW AT ANG PAGLILIGTAS NA PANGGENERASYON.

Ang agham sa likod ng pagkasira ng isang dance floor. Ang isang hakbang na maaaring ibalik ito.

Dance Entropy: Ang Pisika ng Isang Dance Floor na Unti-unting Nawawala.

ANG CENTURION - Ang entropy ay hindi isang metapora. Ito ang nangyayari kapag mas mabilis na lumalabas ang enerhiya mula sa isang sistema kaysa sa pagpasok nito.

Sa thermodynamics, ang entropy ay ang tendensiya ng isang saradong sistema patungo sa kawalan ng kaayusan—patungo sa mga estado ng mas mababang organisadong enerhiya. Sa isang dance floor, ang entropy ay ang tendensiya ng isang grupo ng tao na maupo. Ito ang unti-unting pagkaubos ng mga tao sa paligid. Ang performer na nagtatanghal sa harap ng lalong kakaunting gumagalaw na tao. Ang grupong nakaupo na dumating para sumayaw. Ang lugar na buhay noong 10 PM at naging tahimik na ng 1 AM.

Ang mga pagtatanghal sa mga lugar na pang-matatanda—mga kaganapan na nakatuon sa mas nakatatandang audience, mga kaganapang nagsimula nang maaga at umabot sa pinakatanyag sa unang bahagi, mga parangal at palabas na nagbabalik-tanaw, at ang mga mahuhusay na DJ na sinusundan ng kanilang audience sa loob ng tatlumpung taon—ay partikular na konteksto kung saan pinakamadalas makita at may malaking epekto ang "dance entropy." Ang audience ay may pinakamaraming kaalaman tungkol sa sayaw kumpara sa anumang grupo sa anumang lugar. Sila rin ang may pinakamalalim na emosyonal na koneksyon sa musika. Gayunpaman, sila rin ang may pinakamatandang katawan, maraming dekada ng mga hadlang sa pakikipag-ugnayan, at maraming dahilan upang manood mula sa upuan kaysa sumali sa pagsasayaw.

9.1 — Ang Pisika ng Sayaw: Entropiya

Ang mekanismo ng entropiya.	Ano ang itsura nito?	Paano ito nagiging mas malala?
Pagkawala ng kritikal na masa: Ang sahig ng	Ang sahig ay may 70% na okupasyon sa pinakatagong oras. Isang grupo ang umalis	Ang bawat pag-alis ay nagpapataas ng posibilidad ng susunod na pag-alis. Ang bilis

sayawan ay nangangailangan ng pinakamababang densidad ng mga aktibong sumasayaw upang mapanatili ang sarili nitong enerhiya. Sa ibaba ng limitasyong ito, ang mga indibidwal na maaaring manatili sanang sumasayaw ay nakakaramdam ng pagiging lantad at pagkabalisa, at umupo.	para umupo. Ang mga natitirang mananayaw ay nakaramdam ng mas malaking espasyo. Dalawang grupo pa ang lumipat sa gilid. Ngayon, ang sahig ay may 40% na okupasyon. Nakikita ito ng DJ mula sa booth. Ang mga natitirang mananayaw ay nakaramdam na nagbago ang enerhiya. Marami pang umalis.	ng pag-alis ay bumibilis nang hindi pantay kapag nawala ang kritikal na masa. Isang sahig na puno ng tao alas-11 ng gabi ay maaaring walang tao na alas-11:45 ng gabi dahil sa ganitong proseso, kahit walang pagbabago sa kalidad ng musika o sigla ng mga tao—dahil lamang sa mekanismo ng "social permission."
Ang "spectator trap": Ang mga manonood na nakaupo sa isang lugar na dinisenyo para sa pagsasayaw ay nanonood lamang imbes na sumali. Ang panonood ay nangangailangan ng kalidad. Ang pakikilahok ay nangangailangan lamang ng kagustuhan.	Isang grupo ng mga tao na nakaupo ang nagmamasid. Sila ay pumapalakpak o hindi. Tinitingnan nila ang kanilang telepono o hindi. Naging isang manonood lamang sila sa isang pagtatanghal na dinisenyo para sa aktibong pakikilahok. Nararamdaman ng performer ang pagbabago.	Ang artista ay umaangkop sa kapaligiran—nagpe-perform para sa mga nakaupong manonood kaysa sa pagpapasigla sa mga nakatayo. Ito ay lalong naglilimita sa pagkakataong sumayaw. Ang kaguluhan ay lumalala dahil sa reaksyon ng artista mismo dito.
Ang salik ng edad: pagkapagod sa katawan, pananakit ng mga kasukasuan, ang naipong hadlang sa pakikisalamuha, at ang paniniwalang ang pagsasayaw ay "para lamang sa mga kabataan" - lahat ito ay maling paniniwala na nagiging totoo kapag ginagawa.	Ang matandang tao sa isang lugar ay maaaring hindi sumasayaw dahil nag-aalala sila kung tatanggapin ang kanilang pagsasayaw o kung ito ay pagtawanan. Madalas, mayroon silang malalim na koneksyon sa musika sa loob ng silid. Kadalasan, kakaunti lamang ang mga kapwa nila mananayaw na naroroon.	Kapag umuupo ang mga nakatatandang manonood, inaalis nila sa harap ng entablado ang mga taong may pinakamalalim na kaalaman sa musika, may pinakamahabang kasaysayan sa artista, at may pinakamalaking emosyonal na koneksyon sa kaganapan. Nagiging mas bata ang mga nasa harapan at nababawasan ang kanilang malalim na pagkakaugnay. Ang "entropy" ay hindi lamang pagkawala ng enerhiya, kundi pati na rin pagkawala ng kaalaman.

9.2 — Ang Pagliligtas sa mga Henerasyon.

ANG SENTURYON - Ang taong sumasayaw mula pa noong bago ka ipinanganak ay mayroon kang wala. Alamin mo ito.

Ito ang seksyon na mas mahalaga kaysa sa lahat ng iba pang bahagi ng gabay na ito, lalo na sa sandaling nagiging magulo ang sitwasyon. Walang teknik, walang hakbang, walang galaw na hiniram mula sa tango o cha-cha—wala nang mas mahalaga kaysa sa gawaing panlipunan na ito kapag nagkakagulo at may nakatatandang tao na nakaupo sa gilid at nanonood.

ANG SIKWENSYA NG PAGTULONG SA MGA HENERASYON.

1. Hanapin ang matandang tao sa gilid—yung nakatingin sa entablado na may ekspresyon ng isang taong lubos na nauunawaan ang musika at hindi pa sigurado kung sasama siya sa pagtatanghal ngayong gabi.

2. Gumawa ng direktang pagtititig sa mata. Ngumiti—nang totoo. Mag-abot ng kamay o gumawa ng maliit na kilos na nag-aanyaya, hindi isang artipisyal na galaw. Isang tunay na anyaya.

3. Kung sumama sa iyo: agad na simulan ang paggaya sa kanilang ginagawa. Hindi sa iyo, kundi sa kanila. Obserbahan kung ano ang ginagawa nila at gayahin ito. Sila ay hindi iyong estudyante. Ikaw ang kanila.

Okay, naiintindihan ko. Handa na akong magsalin at sundin ang mga panuntunan.

5. Manatili sa tabi nila. Huwag lumayo. Ang pagiging kasama nila—ang pagpili ng isang tao na sumayaw mismo sa kanila, hindi sa tapat lamang nila—ang nagpapabalik sa kanila sa pakikilahok.

6. Bantayan ang sahig. Nagaganap na ang pagsagip.

9.3 — Ang Pagsubok ng Pagtutugma.

Ang "mirror matching" ay isang partikular na teknik. Kapag nakakasabay ka sa paraan ng isang tao at ipinapakita mo ito pabalik sa kanya, maraming bagay ang nangyayari sa kanyang utak:

- Nararamdaman nila na sila ay napapansin—hindi bilang isang manonood ng kanilang pagsasayaw, kundi bilang isang kalahok dito. Hindi ka nanonood sa kanilang mga galaw; ikaw mismo ang gumagawa nito. Ito ay fundamental na naiiba.
- Nararamdaman nila na kinikilala sila—ang katotohanan na pinili mong i-pares sila sa halip na ipakita sa kanila ang ibang bagay ay nagpapakita: ang kanilang "groove" ay karapat-dapat na sundan. Ang kanilang "groove" ay may halaga.
- Nagiging mas determinado sila—ang mga tao ay sumasayaw nang mas buong puso kapag ang kanilang mga galaw ay ginagaya. Ang parehong neurosiyensiya na nagpapaliwanag sa pagkakaugnay ng mga tao sa pamamagitan ng sabayang paggalaw ay naaangkop dito. Lumilikha ka ng isang pagsasabay sa pagitan ng dalawang tao.

- Sila ang gagabay sa iyo patungo sa mga sayaw na hindi mo alam — ang isang mas matandang mananayaw sa isang lugar na may tugtog ay nakakaalam ng maraming bagay dahil sinundan nila ito nang tatlong dekada. Mayroon silang mga galaw na nagmula pa noong ilang dekada bago pa manimbento ng mga sayaw sa Seksyon 8 ng gabay na ito. Gayahin sila. Matuto ng isang tunay na bagay.

9.4 — Kung Ano ang Alam Nila Na Hindi Mo Alam

ANG CENTURION — Tatlong Dekada sa Dance Floor ay isang Edukasyon na Walang Gabay ang Makakapantay.

Ang taong dumadalo sa mga ganitong kaganapan mula nang bago pa ang musika ay mayroon:

- Nasa silid sila nang unang pinatugtog ng DJ ang kantang ito. Alam nila kung ano ang pakiramdam ng musikang iyon bago pa ito naging isang bagay na pamilyar. Ang nararamdaman na iyon ay nananatili sa kanilang katawan.
- Ang mga galaw na tunay noon—bago pa man ito gawing produkto, bago pa ito lumabas sa mga video ng musika, at bago pa ito nakasulat sa gabay na ito. Ang orihinal na pagpapahayag ng galaw bago pa ito maging isang bagay na may pangalan at maaaring ituro.
- Ang kasaysayan ng silid—kung sino ang sumasayaw sa kung sino, ano ang nangyayari sa mundo noong ginawa ang musikang ito, at kung ano ang kahulugan nito sa komunidad na pinagmulan nito. Ito ay hindi nostalhiya. Ito ay isang buhay na talaan.
- Kaalaman sa pisikal na aspeto ng pagiging sustainable — ang isang mananayaw na sumasayaw nang tatlong dekada ay may alam tungkol sa ritmo, tungkol sa pahinga, at kung paano manatili sa sahig buong gabi nang hindi bumibit. Ang mga bagay na ito ay hindi pa alam ng isang 25-taong gulang na baguhan sa kanyang unang festival. Obserbahan kung paano nila pinapangalagaan ang kanilang enerhiya. Obserbahan kung paano sila nagpapabilis. Iyan ay isang kurikulum.

9. 5 — Ang Epekto ng Pagkalat.

Ang pagtulong sa pagitan ng mga henerasyon ay hindi isang gawain na ginagawa nang mag-isa. Kapag ang isang mas batang tao ay tinutulungan ang isang nakatatandang tao na pumunta sa sahig at sumasayaw kasama nila nang may tunay na atensyon at respeto, maraming bagay ang nangyayari nang sabay-sabay:

- Napapansin ng mga kasamahan ng nakatatandang tao. Isang o dalawang tao na nakaupo sa tabi nila ang tatayo. Nagsisimulang muling mabuo ang grupo.
- Ang enerhiya sa dance floor ay tumataas nang nakikita. Nakikita ito ng DJ. Nararamdaman ito ng mga performers. Isang silid na tila nalalanta ay nakakatanggap ng senyales na gusto itong maging buhay.

- Ang mga tao sa silid ay tumutugon sa kalidad ng interaksyon — may kakaibang bagay tungkol sa panonood ng tunay na pagsasayaw ng iba't ibang henerasyon, at ito ay nakakaantig. Ipinapakita nito na ang musika ay nag-uugnay sa mga tao sa buong panahon, edad, at karanasan. Ito ay isang paalala na kailangan ng lahat sa silid.
- Ang kaalaman ay naipapasa. Ang batang mananayaw ay natututo ng isang bagay. Ang mas matandang mananayaw ay nagtuturo nang hindi hinihingi. Pareho silang umalis na may mas maraming natutunan.

Ano ang ibinibigay ng batang mananayaw?	Ano ang ibinibigay ng mas matandang mananayaw?
Enerhiya at kagustuhang gumalaw. Ang imbitasyon—ang kilos na nagsasabi: "Nararapat kang narito ngayong gabi." Ang salamin—ang repleksyon na nagsasabi: "Mahalaga ang iyong sayaw." Ang koneksyon—ang tiyak na karanasan ng pagsasayaw kasama kaysa sa simpleng pagmamasid. Ang paalala na ang musika ay para sa lahat na nagmamahal nito.	Ang orihinal na ritmo—ang sayaw na nauuna sa itinuturo. Ang kasaysayan—ang konteksto na nagbibigay-buhay sa musika. Ang karunungan—tatlong dekada ng karanasan kung paano sumasayaw. Ang pahintulot—kapag bumalik sila sa sahig, sinusundan sila ng iba. Ang aral—na walang gabay, kabilang na ito, ang makakapagturo.

9.6 — Pagpapanumbalik ng Kalagayan: Ang Kumpletong Protokol ng Pagsagip sa Sitwasyon na May Mataas na Antas ng Kaguluhan.

Kapag napansin na bumababa ang sigla sa isang lugar—unti-unting kumukupas ang atensyon ng mga tao, nawawalan ng enerhiya, o nagbabago ang kilos ng performer dahil nakaupo na ang karamihan sa audience—gawin ang sumusunod:

1. Huwag maghintay sa iba na kumilos. Ang taong naghihintay na ang sitwasyon ay bumuti nang hindi gumagawa ng anumang aksyon ay bahagi ng pagkasira. Ang taong kumikilos ay ang panlaban dito.
2. Maghanap ng isang matandang tao na nasa bingit. Isagawa ang Intergenerational Rescue Sequence mula sa 9.2. Ito ay palaging unang hakbang.
3. Magsimula na ang sayaw ng conga! Mula sa Seksyon 0: tatlong tao ang bumubuo ng isang linya ng conga. Libutin ang paligid, kunin ang mga nakaupo, at isama sila sa inyong grupo. Ang linya ng conga ay sumasaklaw sa lahat ng grupo ng mga tao at nagbibigay ng pagkakataon na makilahok nang hindi nangangailangan ng espesyal na kasanayan.
4. ANG SINASAYAW NA "TRAIN". Pagkatapos ng sayaw na parang bilog, bagalan ito at gawing "train": ilagay ang mga kamay sa balikat ng nasa harapan, at sumabay-sabay sa pagtalon. Ang pisikal na koneksyon sa "train" ay nagpapanatili sa enerhiya ng grupo nang hindi nangangailangan ng indibidwal na kasanayan sa pagsasayaw.

5. KOPYAHIN ANG GALAW NG SAHIG. Kapag maraming tao na ang sumasayaw, hanapin ang taong may pinakamagandang ritmo at gayahin sila sa harap ng lahat. Ang ibang mga tao ay manonood sa iyo habang ginagawa mo ito. Maaaring magsimulang gayahin din ng ilan sa kanila. Kumakalat ang ritmo sa pamamagitan ng paggaya.
6. MANATILI. Ang pagliligtas sa pamamagitan ng "entropy" ay nangangailangan ng patuloy na dedikasyon. Manatili sa lupa. Sumayaw habang dumadaan ang transisyon. Ang lupa na muling umabot sa kritikal na masa ay dahil may isang taong tumangging iwan ito.

Ang Aklatan at ang Buhay.

ANG SENTURYON — Bawat hakbang sa gabay na ito ay imbento ng isang taong nakaramdam ng kung ano ang nararamdaman mo ngayon—ang musika na nangangailangan ng tugon.

Ang Electric Slide ay hindi isinulat sa isang studio. Ito ay lumitaw mula sa isang komunidad ng mga taong nangangailangan ng paraan upang magkasama sa musika, at patuloy nilang ginagawa ang parehong mga hakbang hanggang sa magkaroon ng pangalan ang mga ito. Ang Running Man ay isang likas na reaksyon na naging paulit-ulit. Ang Roger Rabbit ay ang kasiyahan ng isang tao na nakunan at binigyan ng pattern. Ang Cabbage Patch. Ang Butterfly. Ang Moonwalk. Bawat galaw sa archive na ito ay imbento ng isang tao sa isang silid kasama ang musika, at ang kanilang katawan ay gumawa ng isang bagay na totoo, at nakita ito ng mga taong nasa paligid nila at ginaya rin nila.

Ang matandang tao sa gilid ng lugar ay naroon noong ilang mga galaw na ito ay nilikha. Naroon sila nang bago pa ang musika. Taglay nila ang orihinal na sandaling iyon sa kanilang katawan — hindi bilang alaala, kundi bilang pisikal na kaalaman. Ang "mirror match" ay hindi pagkakawanggawa. Ito ay isang uri ng pag-aaral.

Ang "dance entropy" ay nangyayari kapag inaakala ng mga nakababatang mananayaw na walang maiaalok ang mga nakatatandang mananayaw sa dance floor. Ang "intergenerational rescue" naman ay nangyayari kapag may isang taong naiintindihan na ang "living archive" ng dance floor ay ang mga taong matagal nang naroroon dito.

Ibalik sila. Alamin kung ano ang alam nila. Gawin silang pakiramdam na malugod sa templo na itinayo ng kanilang henerasyon.

— — —

Mga Seksyon 8 at 9 ng Gabay sa Paglipat ng Recovery Kernel.
Basahin kasama ang: Seksyon 0 (Pagpapakilala sa Lugar) · Mga Seksyon 1-7 (Pundasyon at Mapa ng Pamamaraan sa Negosyo) · Mga Alituntunin ng Templo.

Ang sahig ay nananatiling buhay kapag may isang tao na tumatanggi umalis dito.

Ang sayaw ay ang natural na arkitektura.

ANG CENTURION - Ang katawan na alam kung paano gumalaw ay may isang mas kaunting dahilan upang maghanap ng droga.

Ang C-28 framework ng Recovery Kernel ay naglalarawan sa dopamine, endorphin, at anandamide na ginagawa ng natural na sistema ng katawan. Ang patuloy na pagsasayaw sa tamang intensidad ay nagdudulot ng lahat ng tatlo: ang paglabas ng cardiovascular endorphin, ang dopamine ng ritmikong gantimpala, at ang anandamide ng patuloy na ritmikong pisikal na aktibidad. Ito ay pareho sa

pharmacological profile na sinusubukan nilang gayahin. Ang katawan na alam kung paano ma-access ito sa pamamagitan ng paggalaw ay may ibang ugnayan sa mga substansiya sa paligid nito.

Ang gabay na ito ay hindi nagpapahayag na ang mga droga ang dahilan kung bakit hindi magaling sumayaw ang mga tao. Ang ilan sa pinakamahusay na pagsasayaw sa mundo ay nangyayari sa loob ng tiyak na biochemical na konteksto ng isang maayos na karanasan gamit ang MDMA, sa isang dancefloor na idinisenyo para dito. Ang sinasabi ng gabay na ito ay ang kasanayan sa pagsasayaw, kahit hindi isaalang-alang ang kontekstong iyon, ay nagbabago sa karanasan ng bawat sandali sa dancefloor—mula sa simula, pagtaas, kasukdulan, pagbaba, at maging sa alaala kinabukasan.

Ang pagsasagawa ng isang matatag na dalawang hakbang ay mas nakalulugod kaysa sa pagiging kinakabahan at paggalaw-galaw. Ang pagtigil sa tango sa eksaktong tamang sandali sa musika ay isa sa mga pinakamahusay na pisikal na karanasan na maaaring maranasan sa isang club. Ang buong tapak na tumutugma sa tunog ng kick drum sa 150 BPM ay ang katawan at musika na nagiging iisang bagay sa loob lamang ng ilang sandali. Ito ay hindi mga pamalit para sa karanasan mula sa gamot. Ito ang kung ano ang sinusubukang maging ng karanasan mula sa gamot.

Alamin ang BPM. Alamin kung ano ang ginagawa ng iyong katawan dito. Magtiwala sa galaw. Ilayo ang telepono. Ang musika ay nagtuturo. Ang katawang gumagalaw ang siyang kayang matuto.

— — —